

中国饮食文化 / 饮食文化 / 饮食文化 / 饮食文化

饮食文化

# 中医养生饮食

饮食文化



# 目录

## Content

- [第1节：合理进补动物性食品\(1\)](#)
- [第2节：合理进补动物性食品\(2\)](#)
- [第3节：合理进补动物性食品\(3\)](#)
- [第4节：合理进补动物性食品\(4\)](#)
- [第5节：合理进补动物性食品\(5\)](#)
- [第6节：合理进补动物性食品\(6\)](#)
- [第7节：合理进补动物性食品\(7\)](#)
- [第8节：合理进补动物性食品\(8\)](#)
- [第9节：合理进补动物性食品\(9\)](#)
- [第10节：合理进补动物性食品\(10\)](#)
- [第11节：合理进补动物性食品\(11\)](#)
- [第12节：合理进补动物性食品\(12\)](#)
- [第13节：合理进补动物性食品\(13\)](#)
- [第14节：合理进补动物性食品\(14\)](#)
- [第15节：合理进补动物性食品\(15\)](#)
- [第16节：合理进补动物性食品\(16\)](#)
- [第17节：合理进补动物性食品\(17\)](#)
- [第18节：合理进补动物性食品\(18\)](#)
- [第19节：合理进补动物性食品\(19\)](#)
- [第20节：合理进补动物性食品\(20\)](#)
- [第21节：合理进补动物性食品\(21\)](#)
- [第22节：蔬菜养生，四季挑着吃\(1\)](#)
- [第23节：蔬菜养生，四季挑着吃\(2\)](#)
- [第24节：蔬菜养生，四季挑着吃\(3\)](#)
- [第25节：蔬菜养生，四季挑着吃\(4\)](#)
- [第26节：蔬菜养生，四季挑着吃\(5\)](#)
- [第27节：蔬菜养生，四季挑着吃\(6\)](#)
- [第28节：蔬菜养生，四季挑着吃\(7\)](#)
- [第29节：蔬菜养生，四季挑着吃\(8\)](#)
- [第30节：蔬菜养生，四季挑着吃\(9\)](#)

- [第31节：蔬菜养生，四季挑着吃\(10\)](#)
- [第32节：蔬菜养生，四季挑着吃\(11\)](#)
- [第33节：蔬菜养生，四季挑着吃\(12\)](#)
- [第34节：蔬菜养生，四季挑着吃\(13\)](#)
- [第35节：蔬菜养生，四季挑着吃\(14\)](#)
- [第36节：蔬菜养生，四季挑着吃\(15\)](#)
- [第37节：蔬菜养生，四季挑着吃\(16\)](#)
- [第38节：蔬菜养生，四季挑着吃\(17\)](#)
- [第39节：蔬菜养生，四季挑着吃\(18\)](#)
- [第40节：蔬菜养生，四季挑着吃\(19\)](#)
- [第41节：蔬菜养生，四季挑着吃\(20\)](#)
- [第42节：蔬菜养生，四季挑着吃\(21\)](#)
- [第43节：蔬菜养生，四季挑着吃\(22\)](#)
- [第44节：蔬菜养生，四季挑着吃\(23\)](#)
- [第45节：蔬菜养生，四季挑着吃\(24\)](#)
- [第46节：蔬菜养生，四季挑着吃\(25\)](#)
- [第47节：蔬菜养生，四季挑着吃\(26\)](#)
- [第48节：蔬菜养生，四季挑着吃\(27\)](#)
- [第49节：蔬菜养生，四季挑着吃\(28\)](#)
- [第50节：蔬菜养生，四季挑着吃\(29\)](#)

## **第1节：合理进补动物性食品(1)**

营养篇 学习中医知识，了解食物营养

第一章 合理进补动物性食品

春季进补以养肝护肝为重

春季滋补养身，首选鸡肉

春季气温变化大，人体免疫力降低，容易患感冒。春季进补可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡肉，其蛋白质含量高，且易消化，容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

鸡肉的营养价值与保健功效

鸡肉属高蛋白、低脂肪食品，所含的磷脂类对人体生长发育有重要作用，是我们日常膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉的维生素A含量也比其他肉类高出许多，同时钾硫酸氨基酸的含量也很丰富，可弥补猪、牛肉的不足。

中医认为鸡肉性平、温，味甘，入脾经、胃经，有温中益气、活血强筋、健脾养胃、补虚填精的功效。适合营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等人群食用。

鸡肉的食用方法指南

鸡肉历来是人们餐桌上的常见食品。身体虚弱，吃鸡补养；产后调养，更是非鸡莫属。鸡肉的食用方法很多，蒸煮、炖汤、腌制、风干、冷食凉拌，均各具风味。其中鸡汤的营养无疑是最好的，也是人们进补的最佳烹饪方式。

鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感，以及咳嗽的次数，因此鸡汤能缓解感冒的症状以及改善人体的免疫机能，这是因为鸡汤可以抑制粘膜的产生。

鸡肉与不同的食材搭配有不同的食疗效果。如鸡肉炒菜花可增强肝脏的解毒功能，提高免疫力，防止感冒和坏血病；母鸡炖何首乌可

益肝强肾，滋阴养血；鸡肉枸杞子同炖可治头晕眼花，视力衰退。

鸡皮部分存在大量的脂类物质，带皮的鸡肉称不上是低热量食品，所以很多人认为在烹饪鸡肉前就将鸡皮去掉，其实这样做不仅会破坏鸡肉的美味，还可能将鸡皮所含的脂肪渗透到鸡肉中。因为在鸡皮和鸡肉之间有一层薄膜，在保持肉质水分的同时也防止脂肪的外溢。可在烹制后去皮，即降低热量，又不影响鸡肉的美味。

鸡胸肉的脂肪和卡路里含量要比鸡腿肉低，但是只要把鸡皮去掉，鸡腿肉的脂肪含量也相对较低，且鸡腿肉含铁量比鸡胸肉多，味道也要比鸡胸肉好。

烹制好的鸡肉，鸡骨周围有时会发黑，这并不是熟鸡肉变质，只是在烹饪鸡肉时，黑色的营养色素会从骨头中渗出，而且富含铁，可以安全食用。

炖鸡汤时，经过长时间的煲汤过程，鸡汤里只含有从鸡油、鸡皮、肉与骨中溶解出来的水溶性小分子物质，除此之外就是油和热量，营养并没有想象的多，而此时的鸡肉已经被炖得很烂，容易消化也利于营养被吸收。吃鸡肉时适当喝一些汤当作调味，这才是科学有效的滋补。

### 【保健菜谱】

#### 土豆炖鸡块

主料：鸡肉、土豆各适量。

调料：盐、料酒、生抽、葱、油、干辣椒、姜各适量。

做法：1、鸡肉切块，土豆去皮切滚刀块，葱切段，姜切片；

2、鸡肉块用盐，料酒，生抽，葱拌匀腌制15分钟；

3、锅内烧热油，放葱姜下鸡块翻炒至鸡块变色，水份大部分消失，下生抽和土豆块翻炒2分钟；

4、加水与材料齐平，放盐，武火烧开，文火慢炖20分钟，转中火加几个干辣椒收干汤汁即可。

功效：补充蛋白质，提高抵抗力。

香菇鸡汤

主料: 土鸡半只、香菇若干。

## 第2节：合理进补动物性食品(2)

配料：红枣若干。

调料：姜1块、料酒、盐各适量。

做法：1、土鸡洗净切大块，红枣、香菇泡发去蒂，姜切片；

2、将土鸡放入开水中焯一下，捞出洗净沥干；

3、将土鸡块、红枣、香菇和姜片一同放入砂锅内；

4、锅内倒入没过所有材料的开水，武火烧开，文火慢炖；

5、炖至肉烂，加入精盐调味即可食用。

功效：提高免疫力，预防感冒。

胡萝卜洋葱鸡腿汤

主料：鸡腿、胡萝卜、洋葱各适量。

调料：姜、葱、陈皮、高汤、盐、胡椒粉各适量。

做法：1、鸡腿洗净剥去鸡皮，剁成块状，胡萝卜洗净切滚刀块、洋葱切大块备用；

2、将鸡块儿放入锅中焯一下；

2、锅中放入高汤、姜、葱、陈皮煮开；

3、将鸡腿块、胡萝卜块入锅武火烧开，文火炖20分钟；

4、放入葱头、胡椒粉煮5分钟，加盐调味后再煮一会儿即可关火。

功效：健脾开胃，去湿补虚。

### 【烹饪小妙招】

鸡的肉质内含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”，烹调鲜鸡时只需放油、精盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美。如果再放入花椒、大料等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖。但买回的冻光鸡由于没有开膛，常有一股恶味儿，烹饪时可以适当放些花椒、大料，即可驱除恶味儿。

食用鸡肉的禁忌

肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食用鸡肉，因鸡肉性温，助火。

胃酸过多或胃出血患者不宜喝鸡汤，因鸡汤有刺激胃酸分泌的作用。

胆囊炎和胆结石患者不宜多喝鸡汤，因鸡汤内脂肪的消化需要胆汁参与，喝鸡汤后会刺激胆囊收缩，易引起胆囊炎发作。

急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者不宜喝鸡汤。鸡汤内含有一些小分子蛋白质，肾功能不全者对蛋白质分解产物不能及时处理，喝多了鸡汤就会引起高氮质血症。

感冒发烧、内火偏旺、痰湿偏重、肥胖、热毒疖肿的人都不宜食用鸡肉。

鸡臀尖不宜食用，因它是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌，病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。

鸡肉与一些食物相克，不能同食。如与芥末、大蒜共食可助火热，无益健康；与菊花芝麻同食会中毒；与糯米同食会引起身体不适；与地瓜同食会腹痛；与生葱、狗肉同食会导致直肠到肛门流血；与鲤鱼同食会引起局部化浓性的疾病。

春季补铁养肝，鸭血最佳

春季万物复苏，人体的新陈代谢也逐渐旺盛，此时，只有保持肝脏旺盛的生理机制，才能适应自然界生机勃勃的变化。春季养肝以食为先，应多食用养肝护肝的食物。鸭血性平，营养丰富，可养肝血而治贫血，是养肝的最佳食品之一。

鸭血的营养价值与保健功效

鸭血也称“液体肉”，通常被制成血豆腐，是最理想的补血佳品之一。鸭血富含铁，且以血红素铁的形式存在，容易被人体吸收利用。多吃些带有鸭血的菜肴，可以防治缺铁性贫血，并能有效地预防中老年人患冠心病、动脉硬化等症。鸭血是人体污物的“清道夫”，可以利肠通便，清除肠腔的沉渣污垢，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净

化作用，以避免积累性中毒。因此贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人尤其应该常吃鸭血。鸭血含有维生素K，能促使血液凝固，有止血的功效。鸭血中脂肪含量非常低，适合血脂高的人经常食用。

### 第3节：合理进补动物性食品(3)

#### 鸭血的食用方法指南

鸭血在日本和欧美许多国家的食品市场上，被做成香肠、点心等。在我国，人们则喜欢用鸭血制成血豆腐做菜肴，可以做汤，也可以爆炒，其中鸭血粉丝汤、韭菜炒鸭血都是非常受欢迎的美味。烹调时应配有葱、姜、辣椒等佐料用以去味，另外也不宜单独烹饪。鸭血和豆腐、木耳等一起烹制，不但味道鲜美，而且可以起到植物蛋白和动物蛋白营养互补的作用。

#### 【保健食谱】

##### 鸭血粉丝汤

主料：鸭血、粉丝各适量。

配料：鸭肠、鸭肝各少许。

调料：香菜末、香油各适量。

做法：1、鸭血洗净切成方块，放入开水中焯一下，捞出沥干；  
2、将鸭血倒入开水中煮熟；  
3、将粉丝放入漏勺（笊篱或小竹楼）内，放入煮沸的鸭血汤中烫熟；  
4、将粉丝和鸭血汤倒入碗中，再放入鸭肠、鸭肝、葱花、香菜和调味料等即可食用。

功效：补气血，降血糖。

##### 鸭血豆腐汤

主料：鸭血、豆腐各适量。

配料：精盐、味精、酱油、葱末、辣椒面各适量。

做法：1、鸭血洗净切成方块，豆腐同样切成方块；  
2、鸭血和豆腐分别放入开水中焯一下，捞出沥干；  
3、汤锅置火上，倒入足够高汤烧开；  
4、放鸭血块、豆腐块，煮至豆腐漂起；

5、加入精盐、味精、酱油、葱末、辣椒面，汤再次烧开后，起锅盛入汤碗内，最后淋入香油即可。

功效：补铁促血，解毒养肝。

#### 鸭血海带汤

主料：水发海带、鸭血、原汁鸡汤各适量。

配料：精盐、料酒、葱、姜、五香粉、青蒜等各适量。

做法：1、将水发海带洗干净，切成菱形片，放入碗中备用；

2、将鸭血加精盐少许，调匀后放入碗中，隔水蒸熟，切成方块，待用。

3、将汤锅置火上，倒入鸡汤，武火煮沸，再倒入海带片及鸭血，滴入料酒，改用文火煮10分钟；

4、加葱花、姜末、精盐、味精、五香粉等配料，煮沸时调入青蒜碎末，搅拌均匀，淋入麻油即可食用。

功效：补血活血，降脂降压。

#### 【烹饪小妙招】

正常的鸭血有一股较浓的腥臭味，颜色比猪血暗，弹性较好。因此烹调鸭血时可以用葱、姜、辣椒等佐料去味，另外鸭血也不宜单独烹饪，最好和其他食材搭配。

#### 食用鸭血的禁忌

心血管疾病患者不宜常食鸭血。食用过多的动物血，会增加人体内胆固醇的摄入量。

腹泻患者不宜多吃鸭血。因为鸭血有排毒作用，能润肠通便，很适合大便干结的人食用，但腹泻患者食用会使症状加重。

没有汆透的鸭血不能食用，会有细菌残存。

#### 春季补血养肝，动物肝脏来帮忙

中医学以四季配五脏，春季属于肝脏，最适合养肝护肝，这就需要从饮食上进行调理，应选择适合的食物，满足肝脏的各项生理需

求。动物肝脏是补血养肝的最佳选择，我们经常食用的动物肝脏大多为猪肝、鸡肝和鸭肝，这些肝脏都是春季应该常吃的食物。

#### 动物肝脏的营养价值与保健功效

动物肝脏含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。其中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，可有效地防治夜盲症，干眼病及角膜软化症等，还能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。

动物肝脏还含有丰富的铁，是最理想的补血佳品之一。食用动物肝脏可促进产生新的红血球，升高血色素，对恶性贫血有良好的治疗效果。动物肝中的维生素B2，还可以补充机体重要的辅酶，完成机体对一些有毒成分的去毒。动物肝脏中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生，也可治急性传染性肝炎。

## **第4节：合理进补动物性食品(4)**

### 动物肝脏的食用方法指南

动物肝脏可卤制、酱烧、爆炒、煮汤等，做法多样。动物肝脏虽然含有丰富的营养物质，对身体健康大有裨益。但其胆固醇含量很高，摄入过多会使血清中的胆固醇含量升高，增加患心血管疾病的风险，所以食用肝脏的时候和蔬菜、水果、豆类等搭配，就不必担心身体会吸收过多的胆固醇，是比较科学的饮食搭配。

动物肝脏配菠菜食用，补血效果显著；用动物肝脏煮汤，喝汤吃肝脏，可有效地补锌。

### **【保健食谱】**

#### 肝枣补血汤

主料：猪肝、鸭肝、鸡肝、菠菜各适量。

配料：红枣（干）、木耳(水发)各适量。

调料：姜、盐各适量。

做法：1、猪肝、鸭肝和鸡肝都洗净切片，菠菜洗净后切段，红枣泡软，木耳泡发去蒂洗净；

2、将肝、大枣和黑木耳都放入锅内，加水适量，文火煮30分钟；

3、加入菠菜，加盐、生姜再煮5分钟，即可。

功效：养肝护肝、补血养颜。

#### 鸡肝豆苗汤

主料：鸡肝、豌豆苗各适量。

调料：鸡汤、精盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。

做法：1、将鸡肝洗净，切薄片，加料酒和适量清水浸泡2分钟，豌豆苗洗净；

2、锅内放入鸡汤烧开，撒入鸡肝，以文火煮至于嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗；

3、撇去锅内汤面上的浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调好味，烧沸起锅，倒入汤碗内即可。

功效：补充铁及维生素A、维生素C。

胡萝卜炒猪肝

主料：猪肝、胡萝卜各适量。

配料：植物油、盐、味精各适量。

做法：1、胡萝卜、猪肝均洗净，切成薄片；

2、将炒锅置旺火上，下油适量烧热，先放入胡萝卜片，煸炒至将熟时，再下猪肝一起煸炒片刻，加入盐、味精调味，即可起锅装盘。

功效：补气保肝、补血养颜。

### 【烹饪小妙方】

猪肝常有一种特殊的异味，烹制前，首先要用水将肝血洗净，然后剥去薄皮，放入盘中，加放适量牛乳浸泡，几分钟后，猪肝异味即可清除。

食用动物肝脏的禁忌

患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食动物肝脏，因为肝中胆固醇含量较高。

猪肝忌与鱼肉、雀肉、荞麦、菜花、黄豆、豆腐、鹌鹑肉、野鸡同食；不宜与豆芽、西红柿、辣椒、毛豆、山楂等富含维生素C的食物同食；动物肝不宜与维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食。

没有清洗干净的动物肝脏不能食用。肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟；

烹饪肝脏在时，忌为了追求鲜嫩而“落锅即起”，应该至少在急火中炒5分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好，以确保食用安全。肝中含有的维生素A性质比较稳定，不必担心过分冲洗和长时间烹调而使其遭到破坏。

动物肝脏不能长时间放置，要现切现做，新鲜的肝脏切后放置时间一长胆汁会流出，不仅损失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝上，影响外观和质量，所以猪肝切片后应迅速使用调料和湿淀粉拌匀，并尽早下锅。

经常食用动物肝脏，忌另外服用维生素A，否则很容易发生过量中毒。

孕妇忌过多食用动物肝脏，易导致体内维生素A达到危及胎儿的水平，并可能有致畸作用。

## 第5节：合理进补动物性食品(5)

夏季以清补为进补原则

夏季消暑清补，鸭肉为上

夏季是一个吃不下、吃不好的季节，尤其是面对大鱼大肉，许多人连动筷子的兴趣都没有。但夏季天气炎热，人体新陈代谢加快，能量消耗大，因此要从根本上弥补身体营养的失衡，需清补。夏季人们容易上火、体内生热、易受侵扰、少食短睡，中医养生遵循“热者寒之”的原则，因此夏季常食鸭肉，既能补充蛋白质，又能驱除暑热带来的不适，让人们安度盛夏，是最理想的清补佳品。

鸭肉的营养价值与保健功效

鸭的营养价值很高，脂肪含量适中，比鸡肉高，比猪肉低，并较均匀地分布于全身组织中。鸭肉中所含的烟酸是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化，与其他肉类相比，鸭肉所含B族维生素和维生素E较多，因此既能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能延缓衰老。

肉禽类食品多属温热性，而鸭肉最大的特点就是不温不热，清热去火，所以春末夏初容易上火的季节，多吃鸭肉可消暑滋阴、健脾化湿、补益虚损，为清补佳品。鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高，所以胖人也可以吃些鸭肉一饱口福。

鸭汤是夏季的最佳烹饪方式

鸭肉有烤鸭、板鸭、香酥鸭、溜鸭片、溜干鸭条、盐水鸭、黄焖鸭等多种吃法。夏季最适合煲老鸭汤，民间亦有“大暑老鸭胜补药”的说法。夏季经常食用老鸭汤，既能补充身体消耗的营养，又可以祛除暑热带来的不适。

煲老鸭汤可加入莲藕、冬瓜等蔬菜，或加配芡实、薏苡仁，既可荤素搭配，营养互补，又能补益虚损、滋阴健脾、增进食欲；鸭汤加

入海带，可软化血管，降低血压，尤其对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效；鸭汤加入竹笋，对老年人痔疮流血有一定的疗效。因此，民间认为鸭是“补虚劳的圣药”。

此外，肥鸭对老年性肺结核、脾虚水肿、大便燥结、糖尿病、慢性支气管炎、慢性肾炎、浮肿等病有不错的疗效。

### 【保健菜谱】

#### 冬瓜水鸭汤

原料：水鸭1只或半只，冬瓜适量。

调料：葱、姜、料酒各适量。

做法：1、将鸭去毛及内脏；

2、冬瓜连皮切成块状；

3、配料放到锅里加水，大火把水烧开后收小火，

4、煲两小时，加盐，即成。

功效：清润消暑，利水祛湿，健脾开胃，滋补养颜。

#### 酸萝卜老鸭汤

原料：老鸭一只，酸萝卜适量。

调料：葱、姜、花椒、料酒各适量。

做法：1、老鸭取出内脏后切块；酸萝卜清水冲洗后切片，老姜拍烂待用；

2、将老鸭倒入开水中焯一会，捞出用清水洗净；

3、将猪油在锅内化开烧热，爆香姜、葱、花椒，下鸭块煸炒，锅内水分渐干时倒入料酒，再放入酸萝卜炒香；

4、加入淹过鸭块的水，武火烧开撇去浮沫，再转为文火；

5、炖至鸭肉烂熟，放鸡精等调味即可食用。

功效：开胃健脾，清热去燥，防治感冒。

#### 绿豆老鸭汤

原料：老鸭1只，绿豆适量。

调料：葱、姜、料酒、枸杞各适量。

做法：1、将老鸭洗净，去除内脏，绿豆浸洗干净；  
2、将老鸭倒入开水中焯一会，捞出用清水洗净；  
3、老鸭和绿豆一起放入锅内，放入葱、姜、料酒、枸杞；

## 第6节：合理进补动物性食品(6)

4、放入没过老鸭的清水，大火烧开，转小火；

5、煮至鸭肉和绿豆都烂熟，调味即可。

功效：清热气、解湿毒。

食用鸭肉的禁忌

感冒时不宜食用鸭肉，因感冒后应食辛散发表食物，而鸭肉滋补恋邪，会使感冒数天不愈。

患慢性肠炎时慎用，因鸭肉味甘咸，滑利下趋，加之富含油脂，食之可使患者泄泻加重。

烟熏或煎炸的鸭肉不宜常吃，因为这种烹调方式容易产生苯并芘物质，可致癌。

当出现腹部疼痛、腹泻、腰痛、痛经等症状时，暂时不宜吃鸭肉，以免加重病情。

因风、因寒、因湿、因虚、因痰，引起头眩者均不宜服用。

夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉

夏季高温炎热，对许多人来说“苦夏”的结果就是只吃蔬菜水果的完全清淡饮食，其实，夏季高温使营养素和水分大量流失，因此，夏季饮食更要注重营养。猪瘦肉含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，可以成为夏季进补的主要食物。

猪瘦肉的营养价值和食疗效果

猪瘦肉的营养非常全面，不仅为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，还提供钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等营养元素。相对牛羊肉来说，猪瘦肉的营养优势在于含有丰富的B族维生素，能调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康，增强免疫系统和神经系统的功能，促进细胞生长和分裂，预防贫血发生，而且猪瘦肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

经过烹调加工后的猪瘦肉味道特别鲜美，因为猪瘦肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪。猪肉如果调煮得当，它也被称为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30%—50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。

中医认为，猪肉性平、味甘，具有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒、补虚强身，滋阴润燥、丰肌泽肤的功效。可作为病后体弱、产后血虚、面黄羸瘦者的营养滋补品。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦燥、干咳、便秘和难产。

### 爆炒猪瘦肉最营养

关于猪瘦肉的烹饪方法，相信不管是饭店大厨，还是家庭主妇，都能说出许多种做法，可谓花样繁多。但是爆炒猪瘦肉最营养，因为猪肉中的B族维生素属于水溶性维生素，红烧或者清炖营养素比较容易在汤中流失，而且烧、炖的烹饪时间较长，对营养素是更大的损失。爆炒的时候尽量搭配一些纤维素含量高的蔬菜，这样更容易增加肠蠕动，减少脂肪的吸收。比如芹菜、春笋、冬笋，都是炒肉丝的好搭配。猪瘦肉与香菇一起烹饪较好，香菇中含有的丰富的食饵纤维会抑制猪肉中的胆固醇被人体吸收。

### 【保健菜谱】

#### 香芹肉丝

主料：芹菜、猪瘦肉各适量。

配料：红萝卜适量。

调料：大蒜、淀粉、料酒、生抽、猪油各适量。

做法：1、芹菜剥去老瓣，摘去叶，切段；

2、猪瘦肉洗净切丝；

3、猪瘦肉加入蒜肉（略拍）、生抽、淀粉、盐，腌片刻待用；

4、烧油锅，放芹菜炒熟盛起；

5、烧油锅，加入蒜末爆香，放肉丝，加红萝卜丝、芹菜，芡汁，即可盛盘。

功效：清肠润肺、补铁补血。

香菇炒肉

主料：猪瘦肉、鲜香菇各适量。

调料：猪油、盐、味精、料酒、大葱、淀粉、姜、花椒粉、胡椒粉各适量。

## **第7节：合理进补动物性食品(7)**

做法：1、猪瘦肉和香菇分别切片；  
2、肉用盐、料酒、淀粉拌匀；  
3、用料酒、味精、葱、姜、汤、花椒面、胡椒面、淀粉、水对成汁；  
4、炒锅烧热注油，油热后即下肉片，边下边用勺推动，待肉丝散开；  
5、待炒出味后加香菇炒几下，再倒入对好的汁，待起泡时翻匀即可出锅。

功效：降胆固醇，增强食欲。

### **木须肉**

主料：猪瘦肉、鸡蛋、干木耳、黄瓜各适量。

调料：酱油、盐、料酒、食用油、香油各适量。

做法：1、将猪瘦肉切成丝，鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀，干木耳加开水泡5分钟，去掉根部，撕成块，黄瓜斜刀切成菱形片，葱、姜切成丝；

2、炒锅点火，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则小块，盛装在盘中；

3、炒锅点火，加油烧热，将肉丝放入煸炒至肉色变白，加入葱、姜丝同炒，炒至八成熟，

4、加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋同炒，熟后淋入香油即可。

功效：散血解毒，健脾开胃。

### **【烹饪小妙招】**

猪瘦肉要斜切，因其肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

食用猪瘦肉的禁忌

猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15摄氏度以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。

猪肉性冷，因此手脚冰冷或消化系统薄弱的人应少吃。

身上容易生痱子的人应尽量避免吃猪肉，尤其是吃猪肉时喝酒，更不利。猪肉中会引起痱子的组胺的含量高于其他肉类，因此，边吃猪肉边喝酒，分解组胺的能力会下降。

猪肉不宜与性温的食物如人参、蜂蜜、蜂王浆、鳗鱼、黄花鱼等混吃。因为会抵消猪肉冷的成分。

不熟的猪肉不能食用。因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或不完全熟时，可能会在肝脏或脑部寄生有钩绦虫。

烹饪猪肉时最好不要吸烟。据调查，高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌几率。

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

炒焦的肉不要食用，因为含有可致癌的化学物质。

猪肉不能与牛肉同食。二者一温一寒，一补中健脾，一冷腻虚人，性味功能有所抵触，故不宜同食用。

猪肉忌与驴肉马肉同食。猪肉与驴马肉同食易致腹泻。

猪肉不宜与大豆同食。可致气塞气滞，形成腹胀。所以猪肉、猪蹄炖黄豆是不科学的搭配。

服乌梅、大黄等中药材时禁食猪肉。《滇南本草》记载：猪肉“反乌梅、大黄等。”《本草纲目》记载：“反乌梅、桔梗、黄连，犯之令人泻润；反苍耳，犯之令人动风；和百合、吴茱萸食，发痔。”以上药物在食用时均不宜食用猪肉。

夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享

兔肉有“荤中之素”、“美容肉”、“保健肉”、“百味肉”之名，其质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，且食用后极易被消化吸收。兔肉有四高四低的特点，四高即高蛋白、高赖氨酸、高卵磷脂、高消化率；四低即低脂肪、低胆固醇、低尿酸、低热量，适合现代生活对肉质的要求，可谓是口福、美丽和健康同享的肉类。兔肉性凉，所以夏季吃兔肉最佳，寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。

## 第8节：合理进补动物性食品(8)

### 兔肉的营养价值与保健功效

兔肉富含大脑发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。卵磷脂可以抑制血小板凝聚和防止血栓形成，还可以保护血管壁、防止动脉硬化，高血压、冠心病、糖尿病患者适合经常食用。兔肉能健美肌肉，还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。兔肉中所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，常吃兔肉，既不会增肥，又可强身健体。兔肉中含有多种维生素，尤以烟酸较多，矿物质和钙含量也颇为丰富，因而是老人、孕妇、儿童的营养食品。

中医认为，兔肉味甘、性凉，具有滋阴凉血、补中益气、凉血解毒的功效，可用于病后体虚、消渴。小儿痘疹不出、便血、便秘等，还能增加人体血液中的磷脂，抑制胆固醇的有害作用，有助于避免动脉粥样硬化的发生和发展。

### 兔肉的食用方法指南

兔肉可红烧、粉蒸、炖汤，这些烹调方法的营养流失都很小，且制作方法也很简单，适合于每个家庭在夏季食用。

烹调兔肉前必须用凉水将兔肉冲洗干净，并应将其生殖器官、排泄器官及各种腺体和整条脊骨起出。烹制时要多放油，因兔肉瘦多肥少。选用配料时，不宜选用附子、炮姜、肉桂等燥热性的，而应选用海带、海蜇、枸杞、香菇等温凉性的。一龄兔的肉质最好，可以煎、炒、炸、蒸，超过一龄的兔肉只宜红烧、红焖、清炖。

兔肉和一些食物搭配，可以起到很好的食疗作用。兔肉和鲤鱼等份炖食，可治疗慢性气管炎；兔肉和蛇肉等份炖食可治瘫痪；兔肉和红枣适量炖食可治疗虚弱；兔肉和枸杞同食可以健脾美肤；兔肉加胡椒治胃寒，并具有一定抗癌防癌作用。

### 【保健菜谱】

#### 红枣炖兔肉

原料：鲜兔肉及红枣各适量。

配料：熟猪油、葱段、姜片、精盐、味精各适量。

做法：1、将兔肉洗净，剁成块状，红枣洗净去核；

2、将兔肉倒入沸水中焯一下，捞出洗净沥干；

3、锅内倒入少许熟猪油，用中火烧至四、五成热时，用葱段、姜片爆锅，再倒入兔肉块煸炒一会；

4、放红枣、精盐，倒入适量的清水烧沸后，连肉带汤倒入蒸碗内；

5、将锅洗净，注入适量清水，将盛肉的蒸碗放入；

6、用文火隔火炖至兔肉烂熟后，放入味精调味即可。

功效：补虚生血，美容养颜。

#### 山楂枸杞兔肉汤

原料：兔肉、山楂、枸杞各适量。

配料：姜、盐、酱油、醋、香油各适量。

做法：1、将兔肉洗净，切成大块，山楂、枸杞洗净待用；

2、将兔肉放入锅内，加姜、盐少许，注入冷水适量；

3、用武火烧开，再改用文火慢炖，炖至兔肉熟烂，将兔肉汁滗出，待用；

4、将山楂、枸杞放入锅内，加适量水，用武火烧开，转文火慢炖，滤出药汁；

5、将药汁兑入兔汁。将大块兔肉捞出，切成细丁，加酱油、醋、香油调匀，盛入盘内食用。

功效：健脾和胃，滋阴补肾，益肤悦色。

#### 粉蒸兔肉

原料：兔肉适量。

配料：酱油、葱、姜、蒜水、胡椒粉，香油、香菜、料酒各适量；

做法：1、将兔肉洗净斩成小块；

2、加入酱油、葱、姜蒜水少量、胡椒粉，香油、料酒搅匀，放置十五分钟；

3、加入蒸肉粉，拌匀；

4、大火将蒸锅水烧沸，将搅拌均匀的兔肉放碗里，放入蒸锅；

## 第9节：合理进补动物性食品(9)

5、蒸半小时左右，将碗里的粉蒸兔肉倒扣在盘里，洒上香菜即可。

功效：滋阴养血、凉血解毒。

### 【烹饪小妙招】

炒兔肉丝，最好用鸡蛋清拌一下，这样炒出的肉丝不卷起，颜色洁白，味道鲜嫩。

### 食用兔肉的禁忌

阳虚体质，如四肢怕冷的女性不宜吃兔肉。

兔肉不能与鸭血、橘子、鸡蛋及姜同食，易引起肠胃功能紊乱，导致腹泻。

兔肉与芥末性味相反，不宜同食。

### 夏季进补，一鸽胜九鸡

夏季养生讲究清补，但不等于等于只吃蔬菜瓜果，追求饮食的绝对清、素。其实，清补还是强调补养，只不过饮食在补养的同时应兼具解热消暑的功用，以对抗酷热的气候。夏季可适当进补鸽肉。鸽肉四季均可食用，但以夏初时最为肥美。古人认为“一鸽胜九鸡”，鸽子的营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。

### 鸽肉的营养分析与保健功效

鸽肉是高品质低脂肪、消化率食品，是人类理想的肉类食品。鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、B族维生素、维E等都比其他肉类含量高。常食鸽肉对有些疾病的治疗和预防有着一定的作用。

鸽肉含有许多人体必需的氨基酸，且易于被人体消化。鸽肉中含有最佳的胆素，可很好地利用胆固醇，防治动脉硬化。鸽肉中还含有丰富的泛酸，可以治疗脱发、少白发等症。

鸽肉细嫩鲜美，尤以乳鸽为佳。乳鸽骨内含有丰富的软骨素，可与鹿茸中的软骨素相媲美，经常食用，能改善皮肤细胞活力，增强皮

肤弹性，改善血液循环，使面色红润。

乳鸽还含有较多的支链氨基酸和精氨酸，可促进体内蛋白质的合成，能加快伤口愈合。乳鸽对神经衰弱、健忘、失眠等多种疾病有特殊疗效。常吃乳鸽，还能防止高血压和血管硬化。民间称鸽子为“甜血动物”，贫血的人食用后有助于恢复健康，尤其是老年人、孕妇、儿童、体虚病弱者的理想营养食品。

《本草纲目》中记载“鸽羽色众多，唯白色入药”，中医认为，鸽肉性平、味甘、咸，有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、生津止渴等功效，可壮体补肾、健脑补神、提高记忆力、降低血压、调整人体血糖、养颜美容、延年益寿。

#### 鸽肉的食用方法指南

鸽肉鲜嫩味美，烹饪方式有许多种，可做粥、爆炒、清蒸、煲汤、烧烤、油炸等等，其中清蒸或煲汤能最大限度地保存其营养成分。

乳鸽清炖时不加任何材料，只加少许盐，可加快伤口愈合速度，但不能多吃，以免伤口处形成肉芽，影响美观。

鸽肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸽肉煮熟保存，而不要将生肉保存。

#### 【保健菜谱】

##### 山药炖鸽

主料：鸽子一只、山药适量。

配料：葱、姜、精盐、味精各适量。

做法：1、将鸽子去毛、取出内脏洗净，放入开水锅里煮至水开时捞出；

2、山药去皮，切成菱形块，葱切段，姜拍烂；

3、将砂锅内倒入足够清水，放入鸽子，武火烧开后加入山药块、葱段、姜块；

4、文火炖至鸽肉六成烂时，加精盐，并将鸽子翻在上面，使山药在下面，继续炖鸽肉熟烂，放入味精调味即可食用。

功效：健脾益气、开胃增食、补益脏腑。

清蒸乳鸽

主料：乳鸽1只。

配料：香菇（干）。

调料：葱、姜、精盐、味精、熟猪油各适量。

## 第10节：合理进补动物性食品(10)

做法：1、葱挽结、姜切丝、香菇泡水半小时；  
2、将乳鸽去毛、取出内脏洗净，均匀地撒上盐，放入汤碗中；  
3、放入葱结、姜丝、香菇和熟猪油，加水，上蒸笼急火蒸15—20分钟，去葱姜，加入味精调味即可。

功效：美容养颜、补虚强身。

### 枸杞炖乳鸽

主料：乳鸽1只、火腿、枸杞各适量。

配料：高汤适量。

调料：葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

制法：1、将乳鸽去毛、取出内脏洗净，葱挽结、姜切丝，火腿切片；

2、将乳鸽放入盘内，加葱、姜、料酒、精盐、味精上屉蒸至七成熟，拆净骨头；

3、将鸽肉放在砂锅内，加适量清水、葱、姜、火腿、高汤，武火烧开，中火慢煲两个小时；

4、加入味精调味即可食用。

功效：润肺明目、延年益寿。

### 【烹饪小妙招】

炒鸽肉片时最好配精猪肉；油炸鸽子时，最好以蜂蜜、甜面酱、五香粉和熟花生油为配料。

### 食用鸽肉的禁忌

鸽肉与猪肉不能同食，否则会滞气；未经煮熟的鸽肉不能食用；先兆流产者忌过多食用鸽肉；尿毒症患者忌多食用鸽肉；体虚乏力者禁忌食用；发热和热病初愈者忌过多食用；肥胖者和小儿忌过多食用。

秋季进补以滋阴润肺为重

秋季滋阴润燥，美食良药吃乌鸡

秋季最适宜温补，因为秋季气候干燥，需要多吃点滋补养阴的食物。秋季适宜经常食用乌鸡，可抵抗秋燥。

乌鸡的营养价值与保健功效

乌鸡含丰富的蛋白质，B族维生素等18种氨基酸和18种微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低。乌鸡的血清总蛋白和球蛋白质含量均明显高于普通鸡。

乌鸡还含有丰富的黑色素，入药后能起到使人体内的红血球和血色素增生的作用。因此，乌鸡自古以来都是营养价值极高的滋补品，被称作“名贵食疗珍禽”，适宜老年人、儿童、妇女，特别是产妇食用，体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人也适宜食用乌鸡。

中医认为，乌鸡性平、味甘，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。食用乌鸡，可提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨、对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。

乌鸡的食用方法指南

乌鸡是一种优良的烹饪原料，肉质细嫩，味道鲜美，可以烹制出色、香、味各异，风味别具的多种菜肴，但方式却只有炖汤一种，因为乌鸡唯有炖汤，才能发挥其营养功效。

乌鸡多用于食疗，多与银耳、黑木耳、茯苓、山药、红枣、冬虫夏草、莲子、天麻、芡实、糯米或枸杞子配伍，有不同的食疗功效，如乌鸡炖天麻可治神经衰弱，陈年老醋炖乌鸡可降血糖。

【保健菜谱】

三味乌鸡汤

主料：乌鸡、

配料：黑芝麻、枸杞子、红枣（干）各适量。

调料：姜、盐、味精各适量。

做法：1、乌鸡洗净，去毛及内脏，黑芝麻不加油，炒香，枸杞洗净，红枣泡发去核，生姜去皮洗净切片；

2、将以上材料放入锅中，注入适量的清水；

3、用中火煲3小时后以细盐调味，即可饮用。

功效：滋补肝肾、乌须黑发、强壮身体。

清炖乌鸡汤

主料：乌鸡1只、

配料：香葱2棵。

调料：生姜、料酒、精盐各适量。

## 第11节：合理进补动物性食品(11)

做法：1、将乌鸡洗净，香葱洗净切段，生姜洗净切片；  
2、将乌鸡放沸水中焯一下，除去血水；  
3、把乌鸡、料酒、香葱、生姜放入砂锅内，用武火烧开；  
4、改文火炖2小时左右，加入精盐调味即可。

功效：气血双补、延缓衰老。

山药莲子乌鸡汤

主料：乌鸡半只。

配料：新鲜山药、莲子、红枣各适量。

调料：姜盐、味精各适量。

做法：1、乌鸡剁块，放入沸水中焯去血污，山药削皮洗净并切滚刀块，莲子、红枣用水泡软备用，姜切片，

2、将所有食材放入锅中，加足量的水，武火烧开，文火炖2小时；

3、加盐及味精调味即可。

功效：益气补血，滋阴润燥。

【烹饪小妙招】

炖乌鸡汤时，最好将鸡骨砸碎和与肉、杂碎一起熬炖，滋补效果最佳。最好不用高压锅，用砂锅熬炖，炖煮时宜用文火慢炖。

食用乌鸡的禁忌

体肥及邪气亢盛，邪毒未清和患严重皮肤疾病者宜少食或忌食乌鸡，多食能生痰助火，生热动风。

患严重外感疾患时也不宜食用乌鸡。

秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳

秋季是从酷暑向寒冬过渡的季节，人的抵抗力在这个时候也相对较弱。而同时，秋季又是有利于调养生机，去旧更新的季节，最适宜进补。但秋季，人们的口、鼻、皮肤等部位往往会有不同程度的干燥

感，因此，秋季饮食要选择既能增强人体抵抗力和免疫力，同时能生津养阴滋润多汁的食物，秋季食用猪肚，可缓解这些症状。

#### 猪肚的营养价值与保健功效

猪肚即猪胃，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适用于气血虚损、脾胃虚弱、食欲不振、中气不足，气虚下陷等症的食疗。

中医认为，猪肚味甘，微温。《本草经疏》说：“猪肚，为补脾之要品。脾胃得补，则中气益，利自止矣.....补益脾胃，则精血自生，虚劳自愈。”常配其它的食疗药物，装入猪胃，扎紧，煮熟或蒸熟食用。如配党参、白术、薏苡仁、莲子、陈皮煮熟食用，可治小儿消瘦，脾虚少食。

#### 猪肚的食用方法指南

猪肚适于爆、烧、拌、蒸和煲汤，其做法都能保存猪肚的营养成分，可根据自己的喜好烹饪出适合自己口味的猪肚菜肴。

挑选猪肚要有方法，新鲜猪肚黄白色，手摸劲挺黏液多，肚内无块和硬粒，弹性较足 猪肚的清洗也很关键，将猪肚用清水洗几次，然后放进水快开的锅里，不停地翻动，不等水开就把猪肚取出来，再把猪肚两面的污物除掉即可。

#### 【保健菜谱】

##### 香辣肚丝

主料：猪肚适量。

配料：红辣椒1个、青辣椒1个。

调料：大葱1根、生姜1块、花椒、大料、干辣椒、香油、料酒、醋、精盐、味精各适量。

做法：1、大葱洗净切段，生姜洗净拍松，将猪肚反复用清水洗净，青、红辣椒洗净切丝；

2、烧开水，把猪肚焯一下，呈白色时捞出刮洗干净，除去油脂；

3、洗净锅，再加水烧开，放入猪肚、葱段、姜块、辣椒、大料、花椒、料酒，武火烧开后撇去浮沫，改用文火煮；

4、约1小时后取出猪肚晾凉，切成丝装盘，然后放入辣椒丝；

5、将精盐、味精、香醋、香油调匀，淋在肚丝和辣椒丝上，撒上姜末即可。

功效：补虚健脾、滋阴润燥。

## **第12节：合理进补动物性食品(12)**

### **油爆双脆**

主料：猪肚头、鸡胗各适量。

配料：葱末、姜末、蒜末、精盐、味精、熟猪油、湿淀粉、清汤各适量。

做法：1、将肚头剥去脂皮、硬筋，洗净，用刀划上网状花刀，放入碗内，加盐、湿淀粉搅拌均匀，鸡胗洗净，批去内外筋皮，用刀划上十字花刀，放入另一只碗内，加盐、湿淀粉搅拌均匀；

2、另取一只小碗，加清汤、料酒、味精、精盐、湿淀粉，拌匀成芡汁待用；

3、炒锅上旺火，放入猪油，烧至八成热，放入肚头、鸡胗，迅速炒散，倒入漏勺沥油。4、炒锅内留油少许，下葱、姜、蒜末煸出香味，随即倒入鸡胗和肚头，并下芡汁，颠翻两下，即可出锅装盘。

功效：适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

### **鲜莲子百合煲猪肚**

主料：猪肚一副。

配料：鲜百合、鲜莲子各适量。

调料：胡椒粉、盐、味精、葱、姜各适量。

做法：1、把清洗干净的猪肚放进开水中用大火焯一下，加入料酒去除腥味，再用清水把猪肚洗干净并切成条，葱切段、姜切片备用；

2、将肚条、莲子、葱、姜放入盛有开水的砂锅里，武火煮开，改文火炖30分钟，

3、将百合放入锅中煮30分钟，加入胡椒粉、盐、味精调味，搅拌均匀后即可出锅食用。

功效：润肺益脾、除虚热、养心安神、补虚益气。

【烹饪小妙招】

猪肚烧熟后，切成长条或长块，放在碗里，加点汤水，放进锅里蒸，猪肚会涨厚一倍，又嫩又好吃，但注意不能先放盐，否则猪肚就会紧缩。

### 食用猪肚的禁忌

猪肚不适宜贮存，应随买随吃。

### 秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄

秋季饮食调理以“燥者润之”为原则，应多食用一些滋阴润燥的食物。胶原蛋白就是皮肤细胞生长的主要原料，它不仅能滋润皮肤，还能增加皮肤的贮水功能，维护皮肤的湿润，所以秋季可以适当多食用一些胶原蛋白含量高的食物，比如猪蹄。

### 猪蹄的营养价值与保健功效

猪蹄又叫猪脚、猪手，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素（A、B、C）等，尤其是猪蹄中富含的胶原蛋白和弹性蛋白，可促进毛皮生长，预防进行性肌营养不良症，使冠心病和脑血管病得到改善。猪蹄对于经常四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性脑病患者一定辅助疗效，它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶、它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴和良药”。

中医认为，猪蹄性平，味甘、咸，具有补血、滋阴、通乳、益气、脱疮、去寒热等功能，适合用于乳少、痈疽、疮毒等病症，还有滑肌肤、填肾精、健腰脚等效能，《别录》言其“主伤挹诸败疮，下乳汁”。我国古代医家早就推崇吃猪蹄，认为它比猪肉更能补益人体，如清代《随息居饮食谱》载，猪蹄“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”

## 猪蹄的食用方法指南

猪蹄是日常家庭经常食用的肉类食物，做法也简单易操作。猪蹄一般用于炖汤、红烧或卤制，都能较好地保存主题的营养成分。很多以猪蹄为主的食疗方，效果都很显著，如黑芝麻炒焦为末，用猪蹄汤送服可治疗稍后乳胀、少乳；猪蹄、香菇、带衣花生米、大枣共炖可补益气血，等等。

## **第13节：合理进补动物性食品(13)**

猪蹄带皮煮的汤汁最后不要浪费，可以煮面条，味道鲜美而且富含有益皮肤的胶质；作为通乳食疗时应少放盐，不放味精。

### **【保健菜谱】**

#### **黄豆猪蹄汤**

主料：猪蹄、大豆各适量。

调料：料酒、大葱、姜、盐、味精各适量。

做法：1、猪蹄用沸水烫后拔净毛，刮起去浮皮，黄豆提前浸泡1小时，备用，姜洗净切片，大葱切段；

2、猪蹄放入锅中，加入清水、姜片煮沸，撇沫；

3、加料酒、葱及黄豆，加盖，用文火焖煮；

4、至半酥，加精盐，再煮1小时；

5、调入味精调味即可。

功效：补脾益胃，养血通乳。

#### **红烧猪蹄**

主料：猪蹄适量。

调料：盐、葱、姜、桂皮、八角、料酒、酱油、整干椒、花椒、糖各适量。

做法：1、将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，放开水中焯一下，捞出洗净沥干，姜拍烂，葱切段；

2、把姜，葱，桂皮，八角，整干椒炒香，放猪蹄煸干水份，烹料酒，糖，酱油，炒上色加水，调正味，小火烧至酥烂，进味。

3、食用时，拣出姜，葱及香料，盛碗中，撒葱花。

功效：预防骨质疏松。

#### **山药花生炖猪蹄**

主料：猪蹄2只。

配料：山药、花生各适量。

调料：盐、味精各适量。

做法：1、猪蹄洗净，切块，入沸水中焯一下，捞出；将山药洗净，去皮切块；

2、将山药、猪蹄、花生放入沙锅中，加精盐及适量水，中火炖至猪蹄烂熟即成。

功效：可补充雌激素，丰乳补血。

### 【烹饪小妙招】

用开水将猪蹄煮到皮发胀，然后取出用指钳将毛拔除，省力省时。

### 食用猪蹄的禁忌

由于猪蹄含胆固醇含量高，有胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多；患有肝病疾病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食为好；凡外感发热和一切热证、实证期间不宜多食；晚餐吃的太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。

猪蹄不可与甘草同吃，否则会引起中毒，但可以用绿豆治疗。

冬季进补以补肾抗寒为重

冬季防寒温补，首选羊肉

冬季是吃羊肉的最佳季节。冬季人体的阳气潜藏于体内，很容易出现手足冰冷、气血循环不畅的情况。中医认为，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有暖中祛寒、温补气血、补肾壮阳、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，抵御风寒的同时，又可滋补身体，可谓一举两得。

### 羊肉的营养价值与保健功效

羊肉的肉质比猪肉细嫩，脂肪、胆固醇含量比猪肉和牛肉的少，且富含蛋白质和维生素B1、B2、B6以及铁、锌、硒等微量元素。羊肉热量比其他畜肉高，寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，易于消化，因此多吃羊肉能提高身体免疫力，民间有“要想长寿，常吃羊肉”的说法。

中医认为“人参补气，羊肉则善补形”。羊肉味甘不腻，性温不燥，能暖中补虚，益肾壮阳，开胃健力，利肺助气，豁痰止喘，养胆明目，尤其适合气喘、气管炎、肺病及虚寒的老年人或者体虚的中青年人食用，对月经不调、胎动不安、习惯性流产、产后腹痛、面色苍白等妇科疾患，也有显著疗效。且健康人食用也能保健强身。

#### 羊肉的食用方法指南

羊肉有很多种做法，据古籍记载，元代已有十余种。现代食用羊肉不外乎爆、烤、涮、炖等几种做法。每种做法都各有其风味和特点，蕴含的营养成分也不尽相同。

## 第14节：合理进补动物性食品(14)

炖羊肉在炖的过程中保持了原汤原汁，能最大限度地保证营养不丢失，最大优点是既能吃肉又能喝汤，是滋补身体的佳品。且羊肉经过炖制以后，更加熟烂、鲜嫩，易于消化。

炖羊肉时搭配适当的食物会有更好的效果。放山楂或绿豆可以去除膻味；搭配萝卜、山药、栗子、核桃仁可补益脾肾、益胃平肝；搭配胡萝卜可补虚益气。

涮羊肉也能够较好地保存羊肉中的活性营养成分，但应注意选用的肉片越新鲜，切得越薄越好，而且要在沸腾的锅内烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃，时间不宜太短，否则肉片中的细菌和寄生虫虫卵不能完全被杀死。火锅汤最好一直处于沸腾状态。

羊肉本身偏温，且代谢时消耗水分比较多，食用后容易使人上火，所以涮羊肉时要搭配得当才能把羊肉的营养价值吃出来。搭配海产品，如海带、海参等能温补脾肾；搭配凉性和甘平性的蔬菜，如茼蒿、蒿子秆、大白菜、菠菜、冬瓜、金针菇、土豆等能清凉、解毒、去火；搭配豆腐不仅能补充多种微量元素，其中的石膏还能除烦、止渴；汤内加生姜，暖上加暖，可驱外邪，并可治腹痛。此外，涮肉的调料也有妙用，白胡椒补肺、黑胡椒暖肠，在清汤里加一点，对体虚泄泻的人很有帮助。

有人认为涮羊肉火锅的汤营养丰富，实则相反。吃涮羊肉的过程中，配料以及没吃完的羊肉等很多东西在高温中长时间混合煮沸，彼此间会发生化学反应。有关研究证明，这些化学反应后产生的物质对人体并无益处，甚至还会诱发一些疾病。

### 【保健菜谱】

羊肉炖胡萝卜

原料：羊肉、胡萝卜各适量。

调料：料酒、葱、姜、盐、味精各适量。

做法：1、将羊肉洗净切成条或块，胡萝卜洗净、去皮切成块状，姜洗净拍破，葱洗净切成段；

2、将羊肉放入开水中焯一会，捞起沥干；

3、起油锅，放入食用油，用武火将羊肉快炒至颜色转白。

4、将胡萝卜及其他调味料，一起放入锅内，加入没过羊肉和胡萝卜的水；

5、武火煮开，改文火煮约1小时后熄火，加入鸡精调味即可起锅。

功效：补虚弱、益气血，预防手脚冰冷，助消化、止咳。

枸杞老姜炖羊肉

主料：羊肉适量。

配料：老姜、枸杞各适量。

配料：盐、醋、料酒、油各适量。

做法：1、羊肉洗净切块，老姜不去皮刷净后，拍裂；

2、将羊肉倒入沸水中焯一会，捞出洗净沥干；

3、炒锅加热放入植物油，爆香姜段，并下羊肉块翻炒至颜色变白；

4、倒入足够的水和几滴料酒，放入枸杞；

5、武火煮沸，改小火慢炖约1小时；

6、待肉熟烂，加盐、鸡精调味即成。

功效：温中补肾、护肝养眼，降压降糖。

栗子炖羊肉

主料：羊肉、栗子各适量。

配料：枸杞一小把，调味品适量。

做法：1、羊肉洗净切块，栗子去皮取肉洗净；

2、将羊肉放入开水中焯一会，捞出洗净沥干；

3、锅内加适量水，放入羊肉块，武火烧开，文火煮至半熟，

4、加入栗子和枸杞煮至肉熟，加调料调味即可。

功效：补肾温阳，养胃健脾。

【烹饪小妙招】

爆炒羊肉时可加入多量的大葱，猛火爆炒可除膻味，也可将切好的羊肉用酒、盐、胡椒粉拌匀，挤出血水后再用鸡蛋、淀粉上浆爆炒。

## **第15节：合理进补动物性食品(15)**

### 食用羊肉的禁忌

吃羊肉时，忌把醋作为调味品。羊肉性热，功能是益气补虚；而醋性温，宜与寒性食物搭配，羊肉与醋同食会让其温补作用大打折扣。

食用羊肉后忌吃西瓜。羊肉性味甘热，而西瓜性寒，属生冷之品，进食后不仅大大降低了羊肉的温补作用，且极易引起阳虚或脾虚的人脾胃功能失调。

吃羊肉后不宜马上饮茶。茶水可以说是羊肉的“克星”，因为羊肉含丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白质，使肠的蠕动减慢，容易诱发便秘。

羊肉不宜与南瓜同食。主要因为二者都属温热食物，如一起食用，容易“上火”。特别是阴虚火旺的人更应格外注意。

肝炎患者忌吃羊肉。羊肉甘温大热，过多食用可能会导致病情加重。另外，由于大量摄入蛋白质和脂肪，从而加重肝脏负担，可能会导致发病。

发热、腹泻时，或者有皮肤病、癫痫、过敏史以及有高血脂的患者都不适宜食用羊肉。因为羊肉是带发性的食物，过多食用会导致病情加重，影响身体健康。

烤羊肉串忌多吃或常吃。烤羊肉串大多是外焦里嫩。过多食用不熟的烤羊肉，很容易感染寄生虫。且羊肉串经过烧烤后会在高温下分解产生一种叫“苯并芘”的强致癌物，可诱发胃癌，肠癌等多种恶性肿瘤。此外，烤羊肉串含油高，经常食用会容易导致心脑血管病、高血压、肥胖和脂肪肝等慢性疾病；串制烤串用的竹棍或铁条或未经消毒，或反复使用，也容易感染病毒和细菌，危害人体健康。因此，烤羊肉串虽美味，但应节制。

孕妇慎吃涮羊肉。涮羊肉时，短暂的加热不能杀死羊肉中可能含有弓形虫的幼虫，孕妇进食后对胎儿不利。

### 冬季“吃狗肉当棉被”

俗语有“寒冬至，狗肉肥”一说，意为寒冬正是吃狗肉的好时节，狗肉味道醇厚，芳香四溢，有的地方称其为香肉。狗肉一直都是膳食中的珍品、餐桌上的佳肴，尤其是冬令进补的佳品。

### 狗肉的营养价值与保健效果

狗肉富含蛋白质，且质量极佳，尤以球蛋白含量高，可以增强机体抗病力、细胞活力及器官功能。狗肉肉质细嫩，有少量脂肪，因此，食用狗不用担心发胖。

食用狗肉能增强体魄，助消化，促进血液循环，改善性功能。虚弱体质的老年人，如尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等都适合食用狗肉。冬天进补，可使老年人增强抗寒能力，因此民间有“喝了狗肉汤，冬天能把棉被当”之说。

中医认为狗肉味甘、性温、咸，归脾、胃、肾经。狗肉有补肾助阳、壮力气的功效，可用于肾阳虚所致的腰膝冷痛、小便清长、小便频繁、浮肿、耳聋、阳痿等症。狗肉可温补脾胃，用于脾胃阳气不足所致的脘腹胀满、腹部冷痛等症。狗肉还可补血脉的功效。

### 狗肉的食用方法指南

狗肉有许多烹调方法，如红烧、清炖、油爆、卤制、火锅等，其中红烧和清炖做法比较简单，营养损失也小，适合每个家庭在冬季自制。

狗肉与一些食材搭配可以起到很好的食疗效果。如生姜狗肉粥可治疗阳气不足及小儿发育迟缓等症；黑豆与狗肉搭配可治疗腰痛等肾虚症；红薯与狗肉搭配可治疗夜间多尿症。吃狗肉后易口干，喝些米汤可缓解这一副作用。

### 【保健菜谱】

#### 红烧狗肉

原料：狗肉适量。

配料：青蒜适量。

调料：陈皮、酱油、八角、干红辣椒、葱、黄酒、姜等各适量。

## **第16节：合理进补动物性食品(16)**

做法：1、选用新鲜狗肉放冷水中浸泡去血水，洗净剁成约一寸见方的块；葱打结、姜拍烂、青蒜切段；

2、放入锅中，加足够的清水烧开，再用冷水洗净沥干；

3、锅烧热后放入食油烧至冒烟，下狗肉煸炒至水分快干；

4、点黄酒、酱油、白糖煸炒入味，再加适量清水、精盐、陈皮、八角、干红辣椒、葱、姜，武火烧开撇去浮沫，盖好锅盖；

5、改用小火烧焖至肉块熟烂时，放入青蒜段，起锅即成。

功效：抗寒暖身、补益脾胃。

狗肉汤

主料：鲜狗肉适量。

配料：鸡蛋几个。

调料：食用油、酱油、精盐、味精、大蒜末、大葱末、香菜末、辣椒面、胡椒面各适量。做法：1、将带骨的狗肉块用凉水洗净，放入冷水中浸泡；

2、将泡好的带骨肉块，放入开水锅中，武火烧开，改文火炖熟，撇去浮油，待用；

3、炒锅烧热，倒入豆油，烧热，倒入撇出的浮油和辣椒面，煸炒均匀出香味后，做成辣椒油盛入碗中，待用；

4、将煮熟的狗肉，趁热拆骨，取肉，撕成细丝，调入葱末、胡椒面、酱油，腌渍半个小时盛入碗中；

5、洒上香菜、盐、辣椒油、大蒜末，浇上滚开的原汤，甩上鸡蛋液，即可食用。

功效：肉香汤美，香辣可口，补气补血。

狗肉炖红薯

主料：狗肉、红薯等量。

调料：料酒、精盐少许。

做法：1、红薯削皮切块，狗肉切小块；  
2、将狗肉放入锅中，加入料酒、适量清水、少许精盐，置火上煮沸，撇去浮沫，炖1小时；  
3、加红薯块同炖至熟烂即可。

功效：补中益气，温肾壮阳。忌食辛辣燥热食物

#### 【烹饪小妙方】

狗肉腥味较重，用白酒、姜片反复揉搓，再用稀释后的白酒浸泡1—2小时，用清水冲洗，入热油锅微炸后再行烹调，可有效降低狗肉的腥味。

#### 食用狗肉的禁忌

咳嗽、感冒、发热、腹泻和阴虚火旺等非虚寒性疾病患者均不宜食用狗肉。

忌吃半生不熟的狗肉，未熟透的狗肉中滋生的旋毛虫会感染人体。

忌食疯狗肉。疯狗的唾液中含有狂犬病毒，操作时只要人体皮肤有破损，就可能染上病毒。

心脑血管病、高血压、中风后遗症患者不宜食用狗肉。

大病初愈的人也不宜食用狗肉，因此时病人体质虚弱，进补只能温补。

狗肉有许多相克的食物，不能同时食用，如与鲤鱼、大蒜同食会助火；与茶同食会引起便秘；与姜同食会腹痛。

#### 在冬季餐桌上享受牛肉的滋补

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉，有“肉中骄子”的美称，营养价值很高，古有“牛肉补气，功同黄芪”之说。尤其是寒冬时节食牛肉可暖胃，是这个季节的补益佳品。

#### 牛肉的营养价值和保健功效

牛肉富含蛋白质、矿物质和维生素B群包括烟酸，维生素B1和核黄素，且是铁的最佳来源。此外，牛肉脂肪含量较低，精牛肉平均脂

肪含量仅为6%，而嫩牛肉只含3.7%。适量的脂肪是健康均衡饮食的基本组成部分，热衷减肥的人可以适量食用牛肉以保持体力。

牛肉富含肌氨酸，可增长肌肉、增强力量；富含维生素B6，可增强免疫力，适合术后、病后调养的人食用。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

## 第17节：合理进补动物性食品(17)

### 牛肉的食用方法指南

牛肉适合于爆炒、做汤、炖食、酱制等烹饪方式，清炖牛肉能较好地保存营养成分。

烹饪牛肉时有许多需要注意的细节，会令烹饪效果更佳。

肉质较嫩的牛瘦肉，适宜烧、烤、煎、炒；肉质较坚韧的牛腩、牛腱、条肉等部位则适宜炖、蒸、煮等。

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。

炒牛肉前，最好将牛肉用酱油腌一下，用淀粉或蛋清拌匀。如果有时间，可在拌肉时加些油，腌1—2小时，可将油渗入肉中，当入油锅炒时，肉中的油会因膨胀将肉的粗纤维破坏，这样炒出的肉就很鲜嫩。炒牛肉时要锅热、油多、火大，牛肉炒七分熟即可，不要炒太久，以免太老。

炖牛肉时要使用热水，不要加冷水。热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸外浸，保持肉味鲜美。武火烧开后，揭开锅盖炖20分钟去异味，然后盖盖，改用微火小开，使汤面上浮油保持温度，起到焖的作用。且烧煮过程中，盐要放得迟，水要一次加足，如果发现水少，应加开水。

牛肉搭配一些食材可以起到更好的效果，如做红烧牛肉时，加少许雪里蕻，可使肉味鲜美；牛肉与仙人掌同食，可起到抗癌止痛、提高机体免疫功能的效果；牛肉加红枣炖服，则有助肌肉生长和促进伤口愈合的功效。

### 【保健菜谱】

#### 清炖牛肉汤

原料：牛肉若干，

配料：牛大骨1块，白萝卜适量。

调料：葱花、小葱、姜片、大料、料酒、、盐、胡椒粉及香油各适量。

做法：1、牛肉、牛大骨洗净，用开水焯一会，捞出洗净沥干；

2、锅中倒足够的水烧开，放入牛肉、牛大骨、葱、姜、大料和料酒炖煮约1小时；

3、取出牛肉，切块，放回锅中，再继续炖1小时。

4、白萝卜去皮洗净，切块，放入牛肉汤中，文火再炖煮至软烂，捞除牛大骨，加盐调味。

5、汤碗中放胡椒粉、香油和葱花，将牛肉汤盛装至碗中即可食用。

功效：强健脾胃，补益气血，强筋健骨。

番茄土豆烧牛肉

主料：牛腩适量。

配料：土豆、番茄各适量。

调料：洋葱、盐、姜、植物油各适量。

做法：1、牛肉洗净后切成块状，土豆削皮后切成滚到块儿，西红柿用开水烫后去皮，用手撕成小块，洋葱切片；

2、牛肉块随冷水入锅烧沸，撇去浮沫；

3、捞出牛肉，用清水洗净沥干待用；

4、锅内入油烧热至六七成热时，放生姜片爆香炒一会儿；

5、放入牛肉和土豆，翻炒数十次后，放西红柿和清汤；

6、烧开后改中火烧至牛肉松软、土豆散裂，

7、放洋葱片和精盐，改大火收汁即可。

功效：健脾开胃，益气补血。

葱爆牛肉

主料：牛臀肉1块。

调料：香菜、大葱、姜、白胡椒粉、老抽、米酒等各适量。

作法：1、牛肉竖着切成薄片，葱切丝，姜切丝，香菜切段；

2、把所有调料倒入牛肉片中、再加上几条姜丝，用手抓拌均匀腌制15分钟；

3、炒锅内倒油烧热，放入姜丝爆一下后倒入腌制好的牛肉片快速炒散，

4、牛肉变色后后熄火，放入香菜和葱丝，利用余热把香菜和葱丝炒软即可。

功效：补虚养身，气血双补。

【烹饪小窍门】

## **第18节：合理进补动物性食品(18)**

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可使其易烂，或将少许茶叶用纱布包好，放入锅内与牛肉一起炖煮，肉熟得快，味道清香，加些酒或醋1公斤牛肉放2至3汤匙酒或1至2汤匙醋炖牛肉，也可使肉软烂。

### **食用牛肉的禁忌**

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。因为牛肉的肌肉纤维较粗糙不易被消化，尤其是老人、幼儿及消化能力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。

牛肉是发物，患有疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病症者应戒食，且患有肝炎、肾炎者也应慎食，以免病情加重或复发。

### **冬季吃鹌鹑肉，用“动物人参”进补**

冬季天寒地冻，万物收藏，人体为适应冬季寒冷的气候环境，需要增加营养和热量。同时，进补也是人们抗病毒、提高抵抗力的需要。鹌鹑肉可与补药之王人参相媲美，誉为“动物人参”，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合老友病弱者以及高血压、肥胖症患者食用。

### **鹌鹑的营养价值和保健效果**

鹌鹑肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B族、维生素E、芦丁等，营养价值高于鸡肉。鹌鹑肉每百克含蛋白质比鸡肉高 4.6%，维生素的含量比鸡肉高一倍。鹌鹑肉中赖氨酸、谷氨酸的含量特别丰富，因此鹌鹑肉味道鲜美，食而不腻。

鹌鹑肉中所含丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑的作用，并且还含有能降血压的芦丁等物质，是心血管病患者的理想滋补品。

中医学认为，鹌鹑性甘、平、无毒，《本草纲目》中指出，鹌鹑的肉、蛋有“补五脏、益中续气、实筋骨、耐寒暑、消热结之功效”。

鹌鹑肉适宜于营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎浮肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化症等患者食用。

### 鹌鹑的食用方法指南

鹌鹑的烹饪方法多种多样，可清炖，红烧，辣炒，腌制，烧烤等，也可做成粥品，还可根据个人口味随意烹饪。鹌鹑煲汤和做粥能最大限度地保存其营养成分。

### 【保健菜谱】

#### 鹌鹑笋菇汤

主料：鹌鹑1只。

配料：春笋、猪肉、香菇各适量。

调料：黄酒、精盐、味精、葱、姜各适量。

做法：1、将鹌鹑去毛，取出内脏，洗净；

2、春笋切条，香菇用温水浸软，去蒂洗净切片，猪肉切成片，葱切段，生姜切片；

3、锅内注入适量清水，用武火烧开，将鹌鹑翻身稍煮一下后捞出，用温水洗净血沫；

4、将鹌鹑再装入炖锅内，上面铺上冬笋条、香菇片，加入葱段、生姜片、精盐、料酒和适量水；

5、盖上锅盖，置文火上煮2小时，放味精调味即成。

功效：滋润肺燥，宣肺止咳。

#### 鹌鹑萝卜粥

主料：粳米、鹌鹑肉、白萝卜各适量。

调料：大葱、姜、料酒、盐、味精各适量。

做法：1、将鹌鹑去毛，取出内脏，洗净，用冷水略泡，去掉血污，放入碗中，萝卜洗净，去皮，切丝，葱姜切末；

2、加入葱末、姜末、盐、料酒稍腌；

3、将碗放入笼里，用武火蒸半小时，肉熟烂后拆去骨头；

4、萝卜丝放入沸水锅中烫一分钟，再捞出凉水中过凉，备用；

5、粳米淘洗干净，浸泡半小时后捞出，放入锅中，加入适量冷水，用武火烧沸，再用文火熬煮；

6、待米汤浓时放入鹌鹑肉和萝卜丝，加盐、味精调好味，再煮片刻，即可盛起食用。

## 第19节：合理进补动物性食品(19)

功效：补益五脏、补气清肺。

香酥鹌鹑

原料：鹌鹑2只。

配料：芝麻适量、鸡蛋2枚。

调料：料酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片、香油、花椒粉、猪油、淀粉各适量。

做法：1、鹌鹑去毛及内脏，剁成4块，放清水中洗净，捞起沥水，用洁布抹干水分，盛放碗中，加入精盐、酱油、姜末、白糖、葱段、料酒拌匀，腌渍15分钟，使其入味。

2、将蛋清、淀粉调制成蛋糊，把鹌鹑放在蛋糊里拌匀上浆，并加入少许猪油拌一下，待用；

3、将芝麻下炒锅，用文火炒香，取出撒在已上浆的鹌鹑肉块上；

4、将炒锅置于旺火上加热，放入猪油烧至七成热时，逐块放入鹌鹑炸至呈金黄色时，捞起沥油；

5、原锅油倒净，放入少许麻油加热，再放入花椒粉、鹌鹑块，拌匀即可出锅。

功效：利水消肿、抗寒补虚。

食用鹌鹑的禁忌

鹌鹑不宜与猪肉、猪肝、菌类食物同食，同食可让人脸生黑子或发生痔疮。

冬季喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽

冬季草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，饮食养生的基本原则也是以“藏热量”为主。冬季可以多喝鹅汤，吃鹅肉，这样既能补充营养，又可以提高免疫力以及御寒的能力，对治疗和预防感冒、咳嗽等冬季常见病也有一定的效果。

鹅肉的营养价值与保健功效

鹅肉有“世界绿色食品之王”的美誉，是理想的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养健康食品。鹅肉富含维生素A、B族维生素，烟酸、钙、磷、钾、钠等十多种微量元素，且富含人体生长发育所必需的各种氨基酸，其组成接近人体所需氨基酸的比例。

鹅肉不仅脂肪含量低，而且品质好，不饱和脂肪酸的含量高，特别是亚麻酸含量均超过其他肉类，对人体健康有利。鹅肉脂肪的熔点亦很低，质地柔软，容易被人体消化吸收。

中医认为，鹅肉性平、味甘，具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰，解铅毒、祛风湿、防衰老等作用，适宜身体虚弱、气血不足，营养不良之人食用。

鹅肉是糖尿病患者的理想饮食，冬季常喝鹅汤，吃鹅肉，既可补充糖尿病患者的营养，又可控制病情发展，还可治疗和预防咳嗽病症，尤其对治疗感冒和急慢性气管炎、慢性肾炎、老年浮肿、肺气肿、哮喘咳痰有良效。特别适合在冬季进补，民间有“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的说法。

#### 鹅肉的食用方法指南

鹅肉鲜嫩松软，清香不腻，以煨汤居多，也可熏、蒸、烤、烧、酱、糟等。其中鹅肉炖萝卜、鹅肉炖冬瓜等，都是“冬季养阴”的良菜佳肴。

选购鹅肉时不要挑选肉和皮的表面比较干，或者水较多、脂肪稀松的肉，应选择表皮干燥，呈白色或淡黄色并带浅红色的鹅肉。鹅肉要逆着纹路切，否则会嚼不烂。如果鹅肉带有很多油，就要切除一点，尤其是喜欢清淡口味的人。鹅肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鹅肉煮熟保存，而不要将生肉保存。

#### 【保健菜谱】

##### 三味炖大鹅

主料：鹅肉适量。

配料：土豆、干红辣椒、油菜心各适量。

调料：花椒、大葱、姜、猪油、味精、盐等各适量。

做法：1、.将鹅肉切成块，用冷水浸泡5个小时，再放入沸水锅中焯透捞出；

2、土豆去皮切成滚刀块，辣椒去蒂、籽切成斜刀块，油菜心洗净，椒放碗内加水泡制出花椒水备用，葱切段，姜切片；

## 第20节：合理进补动物性食品(20)

3、将锅内放入猪油，烧至八成熟，放入鹅肉块煸至淡黄色，添入适量高汤，加酱油、精盐、白糖、花椒水、葱段、姜片，大火烧沸；

4、用小火炖1个小时，放入土豆块炖至软烂，再加上油菜心、尖辣椒块、味精，再炖片刻即可。

功效：滋阴止咳、延缓衰老。

鹅肉炖萝卜

主料：鹅肉、萝卜各适量。

调料：盐、味精、麻油、姜片各适量。

做法：1、将鹅肉、萝卜分别洗净切块，姜切片；

2、将所有材料放入砂锅中，加足够水，武火烧开；

3、加入姜片和精盐，改文火炖至酥烂，下味精，淋麻油即可食用。

功效：可治疗老年慢性气管炎、肺气肿。

鹅肉冬瓜汤

主料：鹅肉、冬瓜各适量。

调料：味精、盐、葱、姜、料酒各适量。

做法：1、将鹅肉、冬瓜分别洗净切块，葱切段，姜切片；

2、将鹅肉入锅，加足够水、料酒、姜片、葱段，武火炖开，转文火炖至八成熟；

3、加入冬瓜，炖至熟烂，放味精调味即可。

功效：利水消肿，益气养阴。

【烹饪小妙招】

鹅肉不易炖烂，将猪胰切碎后与鹅肉同煮，就很容易炖烂，且汤鲜入味。

食用鹅肉的禁忌

鹅肉偏凉，身体虚寒、体质阴虚的人，特别是受凉、腹部冷痛、腹泻、腰痛、胃寒、痛经的人不宜食用，皮肤疮毒和温热症患者也应少食。

鹅肉不能与柿子、鸭梨同食；忌与鸡蛋同食，否则损伤脾胃。

鹅肉不宜过量食用，每餐约100克，食多不易消化。

驴肉补益气血，走俏冬季餐桌

冬季是人体进补的最佳时期，吃腻了牛羊肉，于是驴肉成了冬季餐桌的走俏菜肴。严冬季节里吃驴肉、喝驴汤可滋补保暖，补气养血。“天上龙肉，地上驴肉”是人们对驴肉的最高褒扬。民间有“要长寿，吃驴肉；要健康，喝驴汤”的说法。

驴肉的营养价值与保健效果

驴肉的营养极为丰富，总结为“两高两低”，即高蛋白，高氨基酸、低脂肪，低胆固醇。对动脉硬化、冠心病、高血压有着良好的保健作用。另外还含有动物胶、骨胶朊和钙酸等成分，能为老人、儿童、体弱和病后调养的人提供良好的营养补充。

中医认为，驴肉性凉、味甘、无毒《本草纲目》载，驴肉可“解心烦，止风狂、补血益气，治远年劳损”，用于气血不足、心神不宁、短气乏力、心悸、健忘、睡眠不宁，头晕等症的调养。

除了肉质细嫩的驴肉，驴身上的其他部分也是宝贝，如驴鞭是古药典中公认的补肾保健上品，具有滋阴补肾、生精提神的功效；驴皮熬制成的阿胶具有补血益气，护肤养颜的功效；驴肝、腰、肚、肠、耳、尾、口条、蹄筋、骨髓均口味馨香、脆而柔嫩，可健脾肾、固精填髓、补血益气。

驴肉的食用方法指南

驴肉多作为卤菜凉拌食用，也可配以素菜烧、炖或煮汤。近些年，河间的驴肉火烧也火遍了大街小巷，红烧驴肉罐头是很受人们欢迎的肉制品。驴肉略带腥味，烹调不得法，不但会将驴肉做老，而且

会使腥味加重或变成酸味，因此驴肉最宜酱制，食用时最好佐以蒜汁、姜末，既调味又杀菌。

### 【保健菜谱】

#### 五香酱驴肉

原料：驴肋肉适量。

调料：酱油、甜面酱、精盐、白糖、葱段、姜片、鲜汤各适量，香料包1个(内装花椒、八角、桂皮各适量)。

## **第21节：合理进补动物性食品(21)**

做法：1、将驴肉浸泡5个小时左右、洗净污血，切块，放入沸水锅中焯透，捞出用凉水冲洗，沥干；

2、锅内放入鲜汤，加入酱油、甜面酱、精盐、白糖、葱段、姜片、香料包，武火烧开煮20分钟即成酱汤。

3、将驴肉放入酱锅内，武火烧开，撇净浮沫，改文火酱至驴肉酥烂捞出；

4、晾凉后，用刀切片装盘即可食用。

功效：补气养血、滋阴壮阳、安神去烦。

驴肉汤

原料：驴肉适量。

调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、花椒水、猪油各少许。

做法：1、将驴肉洗净，下沸水锅中焯透，捞出切片。

2、烧热锅加入少许猪油，将葱、姜、驴肉同下锅，煸炒至水干，烹入料酒，加入盐、花椒水、味精，注入适量水；

3、武火烧开，文火烧煮至驴肉熟烂，拣去葱、姜，装盆即可。

功效：适用于贫血、筋骨疼痛、头眩等症。

浓汤驴肉煲

主料：驴肉、驴骨头各适量。

调料：香葱、生姜、大料、香油、料酒、胡椒粉、精盐、味精各适量。

做法：1、驴肉和驴骨头用清水洗净，香葱洗净打结，生姜洗净拍松，香菜洗净切末；

2、将驴肉、驴骨头放入大锅中加香葱结、生姜、大料同煮，驴肉至肉烂时捞出，切片；

3、待汤汁呈乳白时，再放入驴肉片烧开，加精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油即可。

功效：驱寒保暖、补气益血。

### 【烹饪小妙招】

炖驴肉时，因时间长，所以要看好火候，勤翻动驴肉，以免糊锅。若汁干可加入一些开水，但决不可加凉水，否则肉难煮烂。

### 食用驴肉的禁忌

脾胃虚寒，有慢性肠炎、腹泻者不宜食用驴肉；孕妇忌食驴肉，古籍记载：“驴肉，妊妇食之难产。”

驴肉忌与猪肉、金针菇同食，否则易致腹泻；驴肉汤不宜加香菜。因为香菜最容易掩盖驴肉的香味；吃驴肉后不宜立即饮茶。

## 第22节：蔬菜养生，四季挑着吃(1)

### 第二章 蔬菜养生，四季挑着吃

春季应选择温补阳气的蔬菜

春季抗过敏，胡萝卜效果好

春季是过敏症的高发季节。大量花粉等过敏原释放到空气中，对花粉等过敏的人就会出现脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕等症状，让人苦不堪言。研究发现，胡萝卜中的 $\beta$ —胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。因此，胡萝卜应是春季餐桌上的常备蔬菜。

胡萝卜的营养价值与保健效果

胡萝卜肉质细密，质地脆嫩，有特殊的甜味，并含有丰富的胡萝卜素，维生素C和B族维生素。

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症；胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而宽肠通便；胡萝卜含有维生素A，是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，是机体生长的要素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义；胡萝卜中的木质素能提高机体免疫机制，间接消灭癌细胞；胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分，如懈皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压，强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

胡萝卜富含维生素，并有轻微而持续发汗的作用，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使皮肤细嫩光滑，肤色红润，对美容健肤有独到的作用。同时，胡萝卜也适宜于皮肤干燥、粗糙，或患毛发苔藓、黑头粉刺、角化型湿疹者食用。另外，胡萝卜中的 $\beta$ —胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

中医认为胡萝卜味甘，性平，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳等功效，可用于肠胃不适、便秘、夜盲症（维生素A的作用）、性功能低下、麻疹、百日咳、小儿营养不良等症状。

### 胡萝卜的食用方法指南

很多人食用胡萝卜大多是生吃、切成丝和粉丝等凉拌后食用，或者是切成片同其他蔬菜炒食。其实，这都不符合营养原则。生吃胡萝卜只有10%左右的胡萝卜素被吸收，其余均被排泄。胡萝卜中的主要营养素 $\beta$ —胡萝卜素，存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成，人体无法直接消化。

胡萝卜只有通过切碎、煮熟等方式，使其细胞壁破碎， $\beta$ —胡萝卜素才能释放出来，被人体所吸收利用。胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，吃胡萝卜时最好是用油类烹调食用，或是与猪肉、牛肉、羊肉同煨。胡萝卜也可做成胡萝卜馅饺子食用。

### 【保健菜谱】

#### 胡萝卜炖牛腱

主料：胡萝卜、牛腱各适量。

配料：红枣10粒。

调料：姜、酒、盐各适量。

做法：1、将牛腱洗净，切成条块，胡萝卜切滚刀块；  
2、将牛腱放开水焯一下，捞出洗净沥干；  
3、把水煮开后，放入牛腱、胡萝卜、红枣及姜片，炖煮1.5小时，加入调味料即可。

功效：补肝明目、降脂降糖。

#### 胡萝卜炒肉丝

原料：瘦猪肉、胡萝卜、香菜各适量。

调料：食用油、香油、酱油、料酒、醋、味精、水淀粉各适量。

做法：1、将胡萝卜洗净切丝，瘦猪肉剔去筋切丝，放入盆内，加入淀粉、精盐拌匀，香菜洗净，切段待用，

2、锅烧热，放入葱姜末炆锅，放入肉丝炒散，放胡萝卜丝煸炒

3、加入酱油、精盐、醋、料酒，炒熟后加入味精、香油、香菜，搅匀出锅即成。

功效：增强抵抗力，抗过敏。

胡萝卜玉米排骨汤

主料：排骨、胡萝卜各适量、玉米2根。

调料：生姜、玉米、盐各适量。

做法：1、胡萝卜削皮，切滚刀块，玉米切小块，排骨切小块

2、将排骨用开水焯一下，捞出洗净沥干；

3、锅内加水和所有材料（水要盖过所有材料），武火煮滚后改文火煲2小时。

4、所有材料都熟烂后，加盐调味即可。

功效：健胃清热，补充多种维生素。

【烹饪小妙招】

胡萝卜素容易被氧化，烹调时采用压力锅炖，可减少胡萝卜与空气的接触，胡萝卜素的保存率可高达97%。

食用胡萝卜的禁忌

烹调胡萝卜时，忌加醋等，因为酸性物质对胡萝卜素有破坏作用。

胡萝卜不宜过量食用。大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

女性不宜过多食用胡萝卜。女性吃过多的胡萝卜很容易引起月经异常，并导致不孕，研究发现，过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成、分泌量减少，有的甚至会造成无月经、不排卵，或经期紊乱的现象。

春食韭菜，养阳的佳蔬良药

早春的韭菜，鲜嫩碧绿、清香馥郁，因符合中医“助春阳、养肝木”的养生理念，最适合春季食用。韭菜是养阳的佳蔬良药，可以去阴散寒。所以韭菜自古就享有“春菜第一美食”的美称。韭菜有其独特的香味。韭菜的独特香味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。

## 第23节：蔬菜养生，四季挑着吃(2)

### 韭菜的营养价值与保健功效

韭菜的营养价值很高，除含蛋白质、脂肪、碳水化合物三大基础营养素外，尚含多种维生素及香精油等，不仅可杀菌消炎，还可以降血脂，促进胃肠蠕动，有辅助治疗便秘、高血压、冠心病，预防某些肿瘤的作用。

韭菜不仅味美，还是治病的一味良药。中医认为，韭菜味辛、性温，有温补肾阳、固精止遗、行气活血、温中开胃的功效。《本草纲目》称其“生汁主上气，喘息欲绝，解血脯毒。煮汁饮，能止汗消咳”。《本草拾遗》曰：“韭能温中下气，补虚益阳，调和脏腑。”

韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能；韭菜的辛辣气味有散瘀活血，行气导滞作用，适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症。

韭菜的食疗功效显著，如韭菜煮猪血，补血效果明显；韭菜枸杞炒大虾可以补肝肾、益气血；韭菜炒猪肝最适合气血不足、面色苍白、健忘、失眠者做辅助治疗食用。

### 韭菜的食用方法指南

春天吃韭菜，以炒食或做馅为主，也可做汤或凉拌。

韭菜所含的硫化物能帮助人体吸收维生素B1及维生素A，因此韭菜若与维生素B1含量丰富的猪肉类食品互相搭配，是非常营养的吃法。但硫化物遇热易挥发，因此烹调韭菜时最好急火快炒起锅。

### 【保健菜谱】

#### 韭菜炒鸡蛋

主料：韭菜适量、鸡蛋 3 枚。

调料：食盐、料酒、食用油各适量。

做法：1、将韭菜摘洗干净，控干水分后切段待用；

2、鸡蛋打入碗内，加料酒、食盐、味精搅打均匀；

3、炒锅加较多底油，烧至五六成熟，倒入韭菜煸炒，待韭菜断生，迅速倒入鸡蛋液翻炒，一边翻炒一边淋上少量油，待鸡蛋液凝固至熟，即可装盘食用。

功效：温补肝肾、滋阴润燥。

### 三鲜疙瘩汤

主料：面粉、韭菜各适量。

调料：虾皮、葱、香菜、酱油、精盐、味精各适量。

做法：1、将面粉用水搅拌成糊状，不要太稀，也不要太稠，将韭菜洗净切段，葱切丝，香菜切末；

2、锅加热放油，将葱丝炒出香，倒入少许酱油调色，再倒入适量清水，武火将水煮沸；

3、将面糊慢慢倒入事前准备好的小眼漏勺，然后轻轻晃动漏勺，让面糊能均匀的掉入锅中，形成疙瘩状（如此产生的疙瘩大小均匀，老人小孩均可食用）；

4、将面糊全部做成疙瘩后，继续大火煮沸2分钟。

5、将事先准备好的韭菜、虾皮、香菜末加入锅中，放入少许的精盐和鸡精，搅匀。

功效：补充维生素B族，适合晚饭食用。

### 三鲜馅水饺

主料：韭菜、大虾、鸡蛋、猪肉、面粉各适量。

调料：盐、花椒面、味精各适量。

做法：1、用温水和面，和好后盖上半干的布醒一下（这样煮出来的饺子会更筋道）；

2、韭菜切成细末，鸡蛋搅匀，放油锅里炒成小碎末，猪肉剁成泥，生姜切末，大虾去头去皮切碎；

3、把所有馅料放入容器里，放盐、味精、花椒面调味拌匀；

4、擀饺子皮，包饺子。

功效：补肾壮阳、养肝利尿。

【烹饪小妙招】

韭菜富含粗纤维，所以做饺子陷的时候要多放一些肥肉，或者在拌馅的时候适量多加一些食用油，这样口感就不会很柴。韭菜作馅，常会“洒汤”（即放盐后会渗水），为防止出现这种现象，在放盐之前，可先将韭段用熟油拌一下，即可确保韭馅的干爽。

## 第24节：蔬菜养生，四季挑着吃(3)

食用韭菜的禁忌

韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，一次吃太多会引起腹泻。

隔夜的熟韭菜不宜食用，以免亚硝酸盐中毒。

阴虚火盛、身有疮疡、平素脾胃积热、性功能亢进者不宜食用韭菜。

夏日不应多食韭菜。夏日韭菜多老化，纤维多而粗糙，不易被吸收，夏季胃肠功能降低，多食会引起腹胀不适或腹泻，民间有“春食韭则香，夏食韭则臭”之说，说明夏季不宜食韭菜。

食用时不应加热时间过久。韭菜中含有丰富的维生素B，加热能使这补成分破坏，加热时间越久，破坏越多。

韭菜不应生食。因韭菜纤维素较多，难以消化，不象葱蒜可剥皮后生食，食用部分离地面较近，常污染微生物、寄生虫卵，不容易淘洗干净，容易感染疾病。

服维生素K时不应食用韭菜。韭菜维生素C含量甚高，同食可降低维生素K的疗效。

韭菜不宜和一些与其相克的食物同食。如与牛肉同食易致牙龈炎症；与白酒同食易引起胃炎、溃疡病发作，易致肝病及出血性疾病；与蜂蜜同食，所含的维生素C容易被蜂蜜所含的矿物质铜、铁离子氧化而失去作用，且韭菜含有丰富的纤维素能导泻，能导致泄泻；韭菜含大量草酸，与牛奶同食会形成不易溶解的草酸钙，阻碍肠道对钙质的吸收。

春季吃油菜可防治口腔溃疡

春季，天气干燥，很容易上火，要经常食用一些富含维生素的蔬菜，如早春的油菜，有清热解毒的功效，可防治春天里易发生的口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。

油菜的营养价值与保健功效

油菜含有钙、铁、维生素C及胡萝卜素等多种营养素，其中所含钙量在绿叶蔬菜中为最高，维生素C比大白菜高1倍多，有助于增强机体免疫能力，且有抵御皮肤过度角化的作用，适合女性作为美容食品食用。油菜还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，起到明目的作用。

油菜为低脂肪蔬菜，膳食纤维丰富，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收，可以降低血脂。油菜中所含的植物激素，能够增加酶的形成，从而吸附分解某些致癌物质。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机制，对上焦热盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也有调养作用。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。

#### 油菜的食用方法指南

油菜的食用方法较多，可炒、烧、炆、扒等，油菜心可做配料。

#### 【保健菜谱】

##### 香菇油菜

主料：小油菜、香菇各适量。

调料：盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法：1、小油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。

2、炒锅烧热，倒入油烧热，放入小油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出；

3、炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味；

4、放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

功效：解毒消肿、活血化瘀。

##### 凉拌油菜

主料：油菜适量。

调料：盐、味精、花椒、食用油各适量。

做法：1、嫩油菜摘洗干净，坡刀片成片，先用开水烫一下，取出，再用凉水过凉，控净水分，放在盘内；

## 第25节：蔬菜养生，四季挑着吃(4)

2、炒锅烧热，色拉油、花椒放入锅内，待油热且花椒炸出香味时捞出花椒，把油浇在油菜上，加入精盐、味精，拌匀即成。

功效：宽肠通便，降脂降糖。

油菜炒虾肉

主料：虾肉、油菜各适量。

调料：姜、葱各适量。

做法：1、将虾肉洗净切成薄片，虾片用酱油、料酒、淀粉拌好，油菜梗叶分开，洗净后切段，姜切丝，葱切末；

2、锅中放油，烧热后先下虾片煸几下即盛出；

3、再把油锅烧热加盐，先煸炒油菜梗，再煸油菜叶，至半熟时倒入虾片、姜丝、葱末，用旺火快炒几下即可起锅装盘。

功效：提高机体抵抗力。

【烹饪小妙招】

食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜嫩，又可使其营养成分不被破坏。

食用油菜的禁忌

油菜在多种本草书上均载本品为发物，因此痧痘、孕早期妇女、眼疾、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食。

熟油菜过夜后不宜再吃。绿叶蔬菜里含有较多的硝酸盐，储存一段时间后，由于酶和细菌的作用，会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质。

春季，奏响菠菜进行曲

菠菜是春天时令蔬菜，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用，对因春季肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。

菠菜的营养价值与保健功效

菠菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。其中丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。

菠菜含有丰富的B族维生素，能防治口角炎、夜盲症等维生素缺乏症；所含的胡萝卜素在人体内转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，预防传染病，促进儿童生长发育；含有大量的抗氧化剂，如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，可以防止大脑的老化，预防老年痴呆症。

菠菜含有的铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定；含有的大量植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化，可辅助治疗痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症。

#### 菠菜的食用方法指南

菠菜可以炒、拌、烧、做汤和当配料用，但必须都要用水焯后再烹饪，因为菠菜含有草酸，食后影响人体对钙的吸收，因此，食用此种菠菜时宜先煮过去掉菜水，可以减少80%的草酸含量，还可以去掉菠菜的涩味。

食用菠菜后，要多吃一些海带、蔬菜、水果等碱性食品，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。

菠菜的食疗功效显著，新鲜菠菜及根用开水烫后捞起加香油拌食，可治疗高血压、头晕目眩及便秘；菠菜及羊肝煮后加麻油，可治疗视力模糊，两眼干涩。

#### 【保健菜谱】

##### 清炒菠菜

主料：嫩菠菜适量。

调料：葱、姜、食用油、精盐、味精各适量。

做法：1、将菠菜摘洗，根部用刀劈开，切段，用沸水稍烫一下，捞出，沥开水分，葱姜切丝；

2、炒锅置火上，注入食用油烧至七成热时，用葱姜丝炆锅，然后倒入菠菜，加入精盐味精，翻炒均匀出锅即成。

功效：减肥健美、养颜明目。

椒油拌菠菜

主料：菠菜、虾皮各适量。

## 第26节：蔬菜养生，四季挑着吃(5)

调料：芝麻、盐、味精、姜、花椒、食用油各适量。

做法：1、菠菜择洗干净，用开水烫至八成熟，捞出用凉水冲一下，挤干浮水，切段；

2、将虾皮、精盐、味精、姜末、芝麻放入烫好的菠菜内（调料要放一起，便于油浇）；

3、锅烧热，放入适量食用油，烧热，放入花椒，待花椒炸出香味后，捞出花椒，将油倒入菠菜内；

3、拌均匀即可食用。

功效：养血明目、润肠通便。

### 菠菜猪血汤

主料：鲜菠菜、熟猪血各适量。

配料：姜、葱、猪油、盐、胡椒、味精各适量。

做法：1、猪血切条，姜切片、葱切段；将菠菜用开水焯一下，捞出冲凉沥干，切段；

2、将锅置火上，加猪油，将葱、姜煸香，倒入猪血煸炒，倒入料酒，煸炒至水干；

3、加水、盐、胡椒、菠菜，煮沸后，盛入汤盆即成。

功效：养血止血，敛阴润燥。

### 【烹饪小妙方】

食用菠菜时要保留菠菜根，因为菠菜根营养丰富，含有纤维素、维生素和矿物质，却不含脂肪。尤其将菠菜根配以洋生姜食用，可以控制或预防糖尿病的发生。

### 食用菠菜的禁忌

菠菜不能和豆腐同吃。二者均属凉性，同食会伤胃、伤脾、伤肾，也可能出现腹痛、腹泻等症状。再者，豆腐含有硫酸钙、氯化镁

等无机盐类，若与菠菜中的草酸相遇，则化合为草酸钙与草酸镁，这两种化合物都能被人体吸收，若长期配食，会导致缺钙或结石。

菠菜不宜和猪肝同食。猪肝中所含的铜、铁等金属元素物质与含维生素C较高的菠菜结合，金属离子很容易使维生素C氧化而失去本身的营养价值。

菠菜不宜与韭菜同食。二者同食有滑肠作用，易引起腹泻。

孕妇忌常食菠菜。菠菜所含的草酸对锌、钙又有着不可低估的破坏作用，如果孕妇过多食用菠菜，会出现缺钙和锌的症状，对胎儿发育不利。。

儿童忌多吃菠菜。如果儿童过多地食用，体内的各种微量元素与草酸相互作用，特别是与钙反应强烈，使儿童骨骼发生变化，会发生佝偻病、软骨病等。

肾炎和肾结石者不宜食菠菜。菠菜所含的草酸与钙盐能结合成草酸钙结晶，使肾炎病人的尿色混浊，管型及盐类结晶增多。

芹菜降压，菜中无敌

芹菜是日常餐桌上常见的蔬菜，是老少咸宜的春季养生保健蔬菜，民间有“春天的芹菜、夏天的姜，不用大夫开药方”一说，证明春天是吃芹菜的最佳季节。

芹菜的营养价值与保健功效

芹菜味甘、苦、性凉、无毒，含有多钟对人体有益的营养物质，其中蛋白质和磷的含量比瓜类高1倍，钙与铁的含量是西红柿的20倍。芹菜中还含有较丰富的胡萝卜素和多种维生素等。另外，芹菜的叶茎中还含有挥发性甘露醇，别具芳香，能增进食欲，具有较好的保健作用。

芹菜具有平肝降压作用，主要是因为芹菜中含酸性的降压成分，是辅助治疗高血压病及其并发症的首选之品，对于血管硬化，神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。

芹菜还具有安定情绪、消除烦躁的作用，因为从芹菜子中分离出的一种碱性成分，对人体能起安神的作用。

芹菜有利尿消肿的作用，其含有利尿的有效成分，消除体内钠潴留。芹菜是具有抗癌防癌的功效，它经肠内消化作用产生一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质，同时加快粪便在肠内的运转时间，减少致癌物与结肠粘膜的接触，达到预防结肠癌的目的。

## 第27节：蔬菜养生，四季挑着吃(6)

芹菜具有补铁的功效，其富含的铁能补充妇女经血的损失，是缺铁性贫血患者的佳蔬，还可以避免皮肤苍白、干燥、面色无华，而且可使目光有神，头发黑亮。

芹菜有减肥的功效，芹菜中富含水分和纤维，并含有一种能使脂肪加速分解、消失的化学物质，因此是减肥佳品。

### 芹菜的食用方法指南

芹菜可炒、拌、炆或做配料，也可做饺子馅。

很多人食用芹菜时只吃芹菜杆，将芹菜根和叶都扔掉，其实芹菜叶的降压效果很好，营养更为丰富，而且滋味爽口，芹菜叶中所含的维生素C及胡萝卜素都比茎部高。芹菜叶可以凉拌或做汤，长期食用可以帮助人安眠入睡，使皮肤有光泽。芹菜根不仅味道鲜美，其营养价值更高，富含钙、磷、铁、维生素A、C等，是缺铁性贫血患者的最理想的食品。用开水焯芹菜时，水要富裕，时间也不宜过长，否则营养素将会损失。

### 【保健菜谱】

#### 黑木耳炒芹菜

主料：芹菜、木耳(水发)各适量。

调料：姜、葱、大蒜、盐、食用油、味精各适量。

做法：1、黑木耳用清水泡发去根撕块，芹菜洗净切段，姜切片，葱切段，蒜去皮切片；

2、将炒锅置武火上烧热，加入油，待油烧热至六成时，放入姜片、葱段、蒜片爆香；

3、随即放入芹菜、木耳炒至芹菜断生，加盐、味精调味即成。

功效：补肝肾、降血压。

#### 凉拌芹菜叶

主料：芹菜叶适量，鸡蛋1枚。

配料：姜、蒜、辣椒油、盐、生抽、醋、香油各适量。

做法：1、芹菜叶洗净沥干水分，姜、蒜切末；

2、鸡蛋打散后摊成薄饼状，再切成小块；

3、将芹菜叶在开水中焯一下；

4、将芹菜叶和鸡蛋片放在一起，放入姜末、蒜末、辣椒油、盐、生抽、醋、香油等调味料拌匀即可。

功效：增进食欲、平肝清热、健脑镇静。

### 芹菜拌花生米

主料：芹菜、花生米各适量。

调料：姜、蒜、盐、醋、味精、香油各适量。

做法：1、将芹菜根和叶去掉，只留叶柄，切丁，用开水焯一下，捞出备用，姜切丝，蒜切末；

2、花生米用水煮熟，倒入焯好的芹菜丁中，加上姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油拌匀即可。

功效：凉血降压、降脂减肥、开胃增食。

### 【食疗小妙方】

鲜芹菜用开水焯后切碎捣烂，挤出汁水，每次服1小杯，1日2次，长期食用，可保持血压平稳；水芹适量，洗净捣烂，取汁半碗，调红糖适量服用，可治疗大便出血；鲜水芹适量，捣烂取汁，加酸醋服用，或外搽患处，可治疗疔腮。

### 食用芹菜的禁忌

芹菜性凉质滑，脾胃虚寒、腹泻者不宜多食；芹菜有降血压作用，血压偏低者不宜多食。

准备生育的男性不宜多食芹菜，因为芹菜有杀精的功效，常吃芹菜能减少男性精子的数量。

芹菜不宜过量食用。芹菜属光敏性的蔬菜，人吃了这些蔬菜后，体内的光敏性物质达到一定浓度时，经过阳光照射，就容易导致光敏性物质代谢障碍，可能导致皮炎。

芹菜与黄瓜不宜同食，芹菜含有丰富的维生素C，黄瓜含有维生素C分解酶，两者同食，芹菜的营养价值会降低；芹菜不宜和兔肉同食，会引起头发脱落；与鸡肉同食，会伤元气；与甲鱼同食，会引起中毒。

春食香椿，不染杂病

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。每年农历三月份，是香椿芽上市的季节，民间亦有“三月八，吃椿芽儿”的说法。香椿鲜香味美，不仅营养丰富，且具有较高的药用价值，是医食兼得的春季蔬菜。

## 第28节：蔬菜养生，四季挑着吃(7)

香椿的营养价值与保健功效

香椿嫩叶内富含大量蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、胡萝卜素以及大量挥发油和磷、铁等矿物质，各种营养素比较全面、均衡。

香椿含有香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲，其挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，可用治蛔虫病。

香椿含有维生素E和性激素物质，可抗衰老和补阳滋阴，故有“助孕素”的美称。

香椿具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。

香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等，可以增强机体免疫功能，并且润滑肌肤。所含的维生素C等有抗氧化作用，具有很强的抗癌功效。

中医认为，香椿味苦，性寒，有清热解毒、健胃理气、杀虫固精的功效；它的味道芳香，能起到醒脾、开胃的作用。香椿还是治疗糖尿病的良药。香椿叶的煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌、大肠杆菌等都有抑制作用。

香椿食用方法指南

香椿的食用方法很多，可炒食、腌制或凉拌，也可作调味食用。香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐，含量远高于一般蔬菜；而香椿中蛋白质含量高于普通蔬菜，还有生成致癌物亚硝胺的危险，所以香椿如果食用不当会具有安全隐患。

香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。刚从树上采摘的椿芽立即食用最安全，而叶子一碰就掉的香椿，就会含有大量的亚硝酸盐。香椿芽以谷雨前为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩，民间有“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木

质”的说法，所以食用香椿最好在谷雨节气以前食用，谷雨后食用的话，不仅香椿的口感乏味，营养价值也大大降低。

食用香椿时焯烫可除去硝酸盐和亚硝酸盐。将香椿在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐，同时还可以更好地保存香椿的绿色。无论是凉拌、炒菜还是炸香椿鱼，都先焯一下，可以极大地提高食用香椿时的安全性。由于香椿的香气成分主要来自于香精油，它是不溶于水的成分，所以焯烫并不会明显影响菜品的风味。

速冻之前也要焯一下。香椿是季节性蔬菜，如果喜欢冻藏后食用，速冻之前也要焯一下。焯烫50秒钟之后再冻藏，不仅安全性大大提高，而且维生素C也得以更好地保存。焯烫之后，装入封口塑料袋，放在冰箱速冻格中，即可储存1个月以上，保持嫩绿和芳香特色。

腌制椿芽前要焯烫。焯烫之后再腌制，可以大大减少硝酸盐含量，也就降低了腌香椿的危险，但是最安全的做法还是把焯烫后的香椿腌到一周之后，待亚硝酸盐含量降低之后再食用。加入维生素C、茶叶等配料可以降低腌制中亚硝酸盐的含量。

总之，吃香椿时，遵循嫩芽、鲜吃、焯烫、慢腌这几个原则，就能保证吃香椿的安全性。

### 【保健菜谱】

#### 香椿芽拌豆腐

主料：香椿嫩芽适量，盒装豆腐1盒。

调料：精盐、香油、味精各适量。

做法：1、将嫩香椿芽洗净后用开水焯一下，挤出水切成细末；

2、把盒装豆腐倒出盛盘；

3、加入香椿芽末、精盐、香油、味精拌匀即可。

功效：醒脾开胃、清热解毒。

#### 香椿炒鸡蛋

主料：香椿、鸡蛋各适量。

调料：盐、料酒、食用油、各适量。

## 第29节：蔬菜养生，四季挑着吃(8)

做法：1、将香椿洗净，用开水焯一下，捞出过凉切末；  
2、将鸡蛋磕入碗内，加入香椿、盐、料酒，搅成糊状；  
3、炒锅放油，烧至七成热，将鸡蛋糊倒入锅内，翻炒至鸡蛋嫩熟，装盘即可。

功效：补阳滋阴、利尿解毒。

### 香椿拌鸡丝

主料：鸡胸肉、香椿、鸡蛋清各适量。

配料：香油、盐、味精、白糖各适量。

做法：1、将香椿洗净，在开水中焯一下，取出滤去水切碎；  
2、鸡脯肉煮熟，用手撕成细丝蓬松地放在盘中；  
3、将香椿芽撒在鸡胸肉上，然后加盐、白糖、味精、香油，拌匀即可。

功效：除湿止血、消炎解毒。

### 【食疗小妙方】

香椿叶捣烂后用酒冲服，可治唇上生疮；香椿芽洗净捣烂，擦抹脱发处，可促使头发重生；香椿芽用清水煮后食用，或用沸水冲泡饮用，可控制血糖。

### 食用香椿的禁忌

香椿为发物，多食易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

香椿不宜和动物肝脏同食。香椿含维生素C，动物肝脏中的铜铁离子极易使维生素C氧化而失效，导致营养成分大为下降。

服用维生素K时不应食香椿。香椿所含的维生素C和维生素K有相互抵消作用，既使维生素K的治疗作用降低，也使香椿的营养价值降低。

虚寒痢疾者不宜食用香椿。香椿性平而偏凉，虚寒痢疾者适宜温补，食用香椿会加重病情。

香椿不宜久放，最好现买现吃，吃剩的熟香椿不宜隔天食用，放置时间一长，亚硝酸盐的含量会增加。

夏季应选择生津解暑的蔬菜

夏季吃冬瓜能解渴消暑

炎炎夏日，气温不断攀升，人们容易心烦气躁，胃口不佳，其实这些情况都可以通过饮食来调节。冬瓜是夏季解暑消渴的最佳选择。俗话说“夏天呷冬瓜，冬天呷菜头”，在持续高温的夏季吃冬瓜不仅可以祛暑除烦，还可以美白皮肤。

冬瓜的营养价值和保健功效

冬瓜富含胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等微量元素，且钾盐含量高，钠盐含量低，对于需要低钠食物的高血压、肾病、浮肿等患者，尤为适合。

冬瓜可利尿消肿，含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用。

冬瓜是减肥佳品，其中的维生素B1可促使体内的淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，还可以有助于体形健美。

冬瓜的食用方法指南

冬瓜做菜一般不生食，食用方法很多，以烧、烩、蒸和做汤为宜，还可做药膳及捣汁饮用。冬瓜既可单独切片或剁块，烧、烩成汤清味美的佳蔬，也可以与芦笋、番茄、丝瓜片、蘑菇片等做成素席名菜，还可以与鱼、肉、虾、鳝、燕窝等相配，烹制成香浓味鲜的荤菜。

【保健菜谱】

海米冬瓜

主料：冬瓜适量。

配料：海米适量。

调料：食用油、葱花、姜末、水淀粉、料酒、盐、味精各适量。

做法：1、将冬瓜去皮、瓢及子，洗净后切片，用少许盐腌制5分钟左右，沥去渗出的水备用；

2、锅置火上，倒入食用油烧热，下葱花、姜末爆锅，加水1汤勺、料酒、盐和海米；

3、烧开后放入冬瓜片，武火开后改中火焖烧，待冬瓜入味后，加味精，淋入水淀粉勾芡即可。

## 第30节：蔬菜养生，四季挑着吃(9)

功效：清热解暑、化浊开胃。

薏米冬瓜排骨汤

主料：薏米、排骨、冬瓜各适量。

配料：香菇数朵、姜、盐、料酒、味精各适量适量。

做法：1、薏米、排骨洗净，香菇泡发洗净，冬瓜去皮、瓢，切滚刀块，姜切片；

2、排骨放开水中焯一下，捞出洗净血水、沥干；

3、将薏米、排骨、香菇、姜一起放入砂锅内，点料酒，盖盖儿，武火烧开，撇去浮沫；

4、转中火继续煮约1小时，放入冬瓜，盖盖儿，水开后转小火；

5、煲半小时左右，加入盐和味精调味即可。

效果：消除浮肿、美白肌肤。

冬瓜绿豆汤

主料：冬瓜、绿豆各适量。

调料：大葱、生姜、精盐、高汤各适量。

做法：1、绿豆洗净、用清水泡2个小时，冬瓜去皮、瓢，洗净切块，葱切末、姜切片；

2、汤锅置旺火上，添入高汤烧沸；

3、放姜片、葱末、绿豆；

4、待绿豆熟烂后，放冬瓜块，烧至熟而不烂时，撒入盐，起锅即成。

功效：清热利尿、解渴、祛暑。

【烹饪小妙方】

如果想通过食用冬瓜达到解热利尿的效果，需连皮一起煮汤，效果更明显。食用冬瓜的禁忌

冬瓜性凉，不宜生食。

冬瓜性寒凉，脾胃虚弱者不可多食。

夏季巧吃南瓜美容又健康

夏季蔬菜种类繁多，其中南瓜是不错的选择，它不仅清香可口，还是保健的佳品，特别适合在夏季食用。

南瓜的营养价值与保健功效

南瓜的营养成分较全，营养价值也较高，含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。嫩南瓜中维生素c及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。

南瓜不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。南瓜内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，有解毒的功效，并且能使胃肠道粘膜免受粗糙食品刺激，加快溃疡面愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分还能促进胆汁分泌，增强胃肠蠕动，有助于食物的消化。

南瓜含有丰富的钴，在各类蔬菜中含钴量居首位。钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素B12的合成，是人体胰岛细胞所必须的微量元素，对防治糖尿病，降低血糖有特殊的疗效。

南瓜对人体有防癌、驱虫等作用，经常食用很有益处。南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力。

南瓜中含有丰富锌，参与人体内核酸、蛋白质合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性，有美容作用。南瓜还可以预防中风，因南瓜里含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，均为良质油脂。

南瓜的食用方法指南

南瓜有许多种吃法，每种都有不同的食疗效果。南瓜熟食补益、利水；生食驱蛔、解毒。

南瓜制成南瓜粉，长期服用，可治疗糖尿病；南瓜洗净切片，用盐腌后以食醋凉拌，可减淡面部色素沉着，防治青春痘。南瓜最常食用的方法是蒸、煮或者做成南瓜饼，都能较好地保存其营养。

#### 【保健菜谱】

紫菜南瓜汤

## 第31节：蔬菜养生，四季挑着吃(10)

主料：老南瓜、紫菜、虾皮各适量，鸡蛋1枚。

调料：酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。

做法：1、先将紫菜水泡，洗净，鸡蛋打入碗内搅匀，虾皮用黄酒浸泡，南瓜去皮、瓤，洗净切块；

2、将锅放火上，倒入猪油，烧热后，放入酱油炆锅，加适量的清水，投入虾皮、南瓜块，煮约30分钟，放入紫菜；

3、将搅好的蛋液倒入锅中，加入作料调匀即成。

功效：养胃护肝、降低血糖。

百合蒸南瓜

主料：老南瓜、鲜百合各适量。

调料：白糖

做法：1、将老南瓜挖囊去皮洗净，纵向切成薄片，皮的方向朝下置于碗内（有助于保持瓜形）；

2、将鲜百合洗净后放入南瓜中，加入白糖，放入蒸笼；

3、蒸熟后，将碗内的南瓜倒扣在碟子上，即可食用。

功效：护肝补肾、补气利水。

绿豆南瓜汤

主料：绿豆、老南瓜各适量。

配料：盐、冰糖各适量。

做法：1、将南瓜去皮、去瓤，洗净后切块备用；

2、先取绿豆煮至开花，下南瓜，冰糖；

3、煮至烂熟后，放盐调味即可食用。

功效：清热解暑、利尿通淋，是夏日的理想饮料。

【烹饪小妙招】

南瓜的皮含有丰富的胡萝卜素和维生素，所以最好连皮一起食用，如果皮较硬，就用刀将硬的部分削去再食用。在烹调的时候，南

瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素，所以尽量要全部加以利用。

### 食用南瓜的禁忌

南瓜性温，体胃热炽盛者少食；南瓜性偏雍滞，气滞中满者慎食。

南瓜不宜与猪肝、羊肉、荞麦同吃，以免引起胸闷腹胀、消化不良等反应。

### 夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉

夏季，黄瓜是家庭餐桌上的“平民蔬菜”，以其营养、价廉大受青睐。夏季暑热难耐，不免心情烦躁，适当的食用黄瓜可起到降压、解暑的功效，清爽之余，营养也足够充足。

### 黄瓜的营养价值与保健效果

黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，且有特殊芳香。黄瓜含水分98%，富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。

黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，可达到抗肿瘤的目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎。黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防酒精中毒。

黄瓜含有维生素B1，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。

黄瓜有利尿的功效，有助于清除血液中像尿酸那样的潜在的有害物质。黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒的功效。对胸热、利尿等有独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果。另外黄瓜还可治疗烫伤、痱疮等。此外，黄瓜藤有良好的降压和降胆固醇的作用。

黄瓜是减肥佳品。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。黄瓜中还含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄和降低胆固醇有一定的作用。黄瓜的热量很低，对于高血压、高血脂以及合并肥胖症的糖尿病，是一种理想的食疗良蔬。

黄瓜也是美容菜蔬，有“厨房里的美容剂”一称。黄瓜所含的黄瓜酶，能促进人体的新陈代谢，排出毒素，其中的维生素C，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。经常食用或贴在皮肤上可有效地抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。老黄瓜中富含维生素E，可以延年益寿、抗衰老；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。

## 第32节：蔬菜养生，四季挑着吃(11)

### 黄瓜的食用方法指南

营养学家认为，凉拌菜越自然越好，能不焯的尽量不焯，因为维生素是水溶性物质，蔬菜一焯就易造成维生素的损失。黄瓜含有维生素C、维生素B族及许多微量矿物质，它所含的营养成分丰富，生吃口感清脆爽口，营养也不会流失。

研究证明，黄瓜皮所含营养素丰富，应当保留生吃。但为了预防农药残留对人体的伤害，黄瓜皮应先在盐水中泡15～20分钟再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐头去根，要保持黄瓜的完整，以免营养素在泡的过程中流失。

吃黄瓜时，一定要保留黄瓜把儿，这是因为，黄瓜把儿含有较多苦味素，苦味成分为葫芦素C，是难得的排毒养颜食品，实验证实，葫芦素C具有明显的抗肿瘤作用。

如果吃腻了炒黄瓜、拌黄瓜，那么自制一杯黄瓜汁饮用，口感和营养俱佳，在夏天可以用来预防口腔疾病。

黄瓜汁的做法很简单，将新鲜的黄瓜简单用糖腌一下，或者直接加冷开水在榨汁机中，取汁饮用。如果觉得稀释后的黄瓜汁口感有点苦涩，可以适量加一点蜂蜜来调味。

早晨喝一杯黄瓜汁可以清爽肠胃，黄瓜含有的大量维生素还可以缓解一定的发炎症状，可以防治口腔溃疡。每天饮用一杯黄瓜汁可以防止头发脱落、指甲劈裂以及增强大脑的记忆力。有研究表明，饮用黄瓜汁的效果要比吃整个黄瓜的效果好。

### 【保健菜谱】

#### 蓑衣黄瓜

主料：大黄瓜一根。

调料：朝天椒、白芝麻、花椒、香油、醋、白砂糖、盐各适量。

做法：1、将黄瓜下面垫两根筷子，从一端开始朝同一方向以45度的角度斜刀去切，不要将黄瓜切断，刀距要小，切出的黄瓜就比较柔软，将整根黄瓜翻转180度，再用同样方法斜切；

2、朝天椒切丝，泡入冷水中。

3、白芝麻在干炒锅中用小火慢慢焙出黄色，盛出充分晾凉；

4、锅置火上，加热后放油，油热后，依次放入花椒和朝天椒丝，微变色后立即盛出，制成麻香油；

5、将适量醋、白砂糖、盐、麻香油制成汁，浇在蓑衣黄瓜上，搅拌均匀后放入冰箱中腌制1小时。

6、食用时将黄瓜撕成小段，撒上白芝麻即可。

功效：排毒解暑、降脂降压。

#### 凉拌黑木耳

主料：黑木耳（干）适量，黄瓜1根。

辅料：大蒜、香葱、芝麻、盐、味精、香油各适量。

做法：1、黑木耳泡发后去蒂洗净，蒜捣成泥；

2、将木耳放入开水中焯一下，捞起沥干水分，盛在碗内；

3、加入黄瓜丝、蒜泥、芝麻、盐、味精、香油油，拌匀后即可。

功效：减肥、滋补、和血、平衡营养。

#### 拍黄瓜

主料：黄瓜、香菜适量。

调料：大蒜、盐、白糖、醋、味精、香油各适量。

做法：1、将黄瓜洗净，拍酥、切段；

2、香菜洗净切末，大蒜捣成泥；

3、将黄瓜、香菜、蒜泥、醋、盐、白糖、香油、味精拌匀即可。

功效：解暑、清肠、利尿、降压。

#### 【烹饪小妙方】

黄瓜搭配豆腐，可以解毒消炎、润燥平胃。豆腐性寒，含碳水化合物极少，有调节机体和润燥平火的作用。

### 食用黄瓜的禁忌

脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应少吃，因黄瓜性凉，胃寒患者食之易致腹痛泄泻。

黄瓜与花生同食易引起腹泻。黄瓜性味甘寒，常用来生食，而花生米多油脂，性寒食物与油脂相遇，会增加其滑利之性，可能导致腹泻，尤其是肠胃功能不好的人不宜多食。

## 第33节：蔬菜养生，四季挑着吃(12)

黄瓜不宜与含维生素C丰富的蔬果同食。黄瓜所含的维生素C分解酶如果与维生素C含量丰富的食物，如辣椒、西红柿、苦瓜、菜花、芹菜、橘子等同食，维生素C分解酶就会破坏其他食物的维生素C，虽对人体没有危害，但会降低人体对维生素C的吸收。

夏季与苦瓜为伴，减肥又降火

夏季人们很容易出现牙龈肿痛口腔溃疡、舌尖糜烂、眼睛红肿涩痛或喉咙肿痛等上火症状。夏季“上火”可通过饮食调节，多吃苦味食物，因为“苦”味食物是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质，夏季最佳的苦味保健食物首推苦瓜，中医研究发现，苦瓜等苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。

苦瓜的营养价值与保健效果

苦瓜的营养丰富，富含膳食纤维和维生素C，均相当于番茄的近3倍。而维生素C是优秀的抗氧化剂，能提高机体的免疫功能。苦瓜中还含有能抑制恶性肿瘤细胞生成和增强免疫细胞活性的蛋白酶，能够阻止癌细胞的生长和扩散，具有明显的抗癌作用。

苦瓜的新鲜汁液，含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，它能促进糖分解，使过剩的糖分转化为热量，从而改善体内的脂肪平衡，是糖尿病患者理想的食疗食物。

苦瓜性寒味苦，苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃。苦瓜所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效，对热烦渴饮、胃病、痔疮丹毒、肠炎痢疾、眼睛红肿疼痛等都有很好的治疗效果。

苦瓜具有一种独特的苦味成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用，因此夏季特别适合使用苦瓜。

苦瓜可清脂减肥，它含有“高能清脂素”，即苦瓜素，能使摄取的脂肪和多糖大量减少，从而达到清脂减肥的效果。苦瓜还是一种天然

护肤品，其富含的维生素C可促进皮肤的新陈代谢，使皮肤更加细腻光滑。

### 苦瓜的食用方法指南

苦瓜做法多种多样，一般以炒食为主，也可凉拌或做汤、煮粥。一般以炒食为主，可搭配猪肉、香菇、鱼肉或其他蔬菜等同炒，以达到营养均衡的效果。苦瓜无论与肉类、鱼类或其他菜同炒，其苦味都不会渗透并影响到配菜，而且还能使配菜味道更加鲜美，因此被誉为“君子菜”。

一些以苦瓜为主要原料的菜可以缓解夏季出现的季节性小毛病，可谓食药兼得。如苦瓜粥有消暑祛热、清心明目的作用，可治热痛烦渴、中暑发热、流感痢疾、眼睛红肿涩痛等症；苦瓜瘦肉汤也有清热解暑、明目去毒的作用，适用于暑热烦渴、热痱、结膜炎等症；苦瓜焖鸡翅有清肝明目、补肾润脾、解热除烦等功效；苦瓜炒鸡蛋有健胃的功效。

苦瓜还可制成保健饮料，用青苦瓜泡制或煎汤成凉茶，可以清暑怡神，除烦止渴；用青苦瓜制成糖汁，饮后可清热解毒，补肾润脾。

### 【保健菜谱】

#### 苦瓜炒肉丝

主料：苦瓜、猪肉各适量。

调料：食用油、盐、味精各适量。

做法：1、先将苦瓜切断，用盐腌制片刻，除掉苦味，再横切成片，猪肉洗净，切成丝；

2、炒锅烧热，倒入适量食用油，油热后下肉丝煸炒一下，再放入苦瓜一起煸炒片刻；

3、加水适量，焖烧10分钟；

4、加入盐、味精调味即可。

功效：清热解暑、明目去毒。

#### 苦瓜排骨汤

主料：排骨、苦瓜各适量。

## 第34节：蔬菜养生，四季挑着吃(13)

调料：葱、姜、八角、盐、料酒、味精、香菜各适量。

做法：1、排骨剁成小块，放开水里焯一下，洗净血水沥干，苦瓜洗净切块，用水泡一下，减少苦味，葱切段，姜切片，香菜切末；

2、将排骨、葱段、姜片、八角放入砂锅中，倒入适量水，滴料酒；

3、武火炖开，文火炖至八成熟；

4、加入苦瓜，煮至苦瓜熟烂；

5、加盐、味精调味，撒上香菜末即可。

功效：健脾开胃、解渴祛暑。

凉拌苦瓜

主料：苦瓜2根。

调料：糖、醋、辣椒酱、味精、盐等各适量。

做法：1、将苦瓜洗净一剖为二，刮去内瓤，切成薄片；

2、把苦瓜片放入开水里焯一下，片刻后捞起；

3、根据口味放入准备好的糖、醋、辣椒酱、味精、盐等调味品，拌匀后即可食用。

功效：清热解毒、瘦身养颜。

【烹饪小妙方】

如果不喜欢苦瓜太浓的苦味，可先将切好的瓜片或瓜丝放入开水锅中焯一下，或放在无油的热锅中干煸片刻，或用盐腌一下，都可减少苦味而风味犹存。

食用苦瓜的禁忌

苦瓜生食性寒，因此脾虚胃寒者不应生吃。

孕妇不宜多吃苦瓜。苦瓜内含有奎宁，会刺激子宫收缩，引起流产。

夏季尽享西红柿营养餐

西红柿是夏季餐桌上的家常菜，一年四季都可见，但夏季的西红柿最甜，营养也最丰富。它清热解毒、生津止渴，既可当蔬菜，又可当水果食用，有“菜中之果”的美誉。

#### 西红柿的营养价值与保健效果

西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，以及钙、磷、铁等矿物质，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄红素等有益物质。其中维生素C是苹果的2.5倍，尤其是维生素P的含量是蔬菜之冠。

西红柿是天然的防癌蔬菜，其所含的番茄红素具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；预防心血管疾病的发生；阻止前列腺的癌变进程，并有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

中医认为，西红柿性微寒，味甘、酸，有养阴生津、凉血养肝、健脾养胃、平肝清热、降低血压的功效，适于热病伤阴引起的食欲不振、胃热口渴等症。这与西红柿含有苹果酸、柠檬酸有关，这两种成分可刺激食欲，促进胃酸分泌，帮助消化，增强胃肠的吸收功能。消化功能较差或多食荤腥油腻食品的人，在饭后进食西红柿是有好处的。

西红柿所含的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

西红柿中还含有番茄碱，具有抗炎作用。加之西红柿中还含有丰富的核黄素、抗坏血酸、维生素A、维生素K等，所以可以防治牙龈出血、口腔溃疡。

西红柿内含有谷胱甘肽的一种物质，可抑制酪氨酸酶的活性，使皮肤沉着的色素减退消失，雀斑减少，起到美容作用。此外，西红柿含有的丰富维生素C，有美白、抗衰老的功效，每天吃一个西红柿可以使皮肤保持白皙，延缓衰老。另外，番茄红素同时可以抵抗太阳光

的紫外线伤害，夏季的西红柿中番茄红素含量比较高，这主要是因为夏天阳光充沛、光照时间长，会让番茄红素的含量大大增加，所以夏季多吃西红柿可以起到很好的防晒作用。西红柿中含有胡萝卜素，可保护皮肤弹性，促进骨骼钙化，还可以防治小儿佝偻病，夜盲症和眼干燥症。

## 第35节：蔬菜养生，四季挑着吃(14)

### 西红柿的食用方法指南

西红柿常用于生食冷菜，用于热菜时可炒、炖和做汤。到底是生吃好还是熟吃好，一直都争论不休。其实，这两种吃法都对身体有好处，只不过是所摄取的营养素有所区别。经过研究证明，生吃西红柿会摄取更多的维生素C，熟吃西红柿会摄取更多的番茄红素。

西红柿生吃和熟吃都不会破坏维生素C，因为番茄酸度大，有利于维生素C的稳定，烹调之后损失比较小。如果为获得钾和膳食纤维，也是生熟均可。西红柿熟吃，可以更好地吸收番茄红素，因为它是一种脂溶性的维生素，经过加热和油脂烹调后，才更有利于发挥它的健康功效。由于番茄红素遇光、热和氧气容易分解，烹调时应避免长时间高温加热，以保留更多的营养成分。做菜时盖严锅盖，能保护其避免被氧气破坏。

烧煮西红柿时稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。食用西红柿时，皮最好不要去掉，因为西红柿的皮中也含有维生素、矿物质和膳食纤维。此外，生吃西红柿时要注意洗净。

### 【保健菜谱】

#### 西红柿炒鸡蛋

主料：西红柿2个、鸡蛋2枚。

调料：味精、盐、食用油各适量。

做法：1、将鸡蛋打入碗内，略加精盐，搅成蛋液，番茄洗净切片；

2、炒锅置火上，放油烧六成热时，倒入蛋液，煎熟，炒碎，加番茄翻炒片刻，加盐及味精调味即可。

功效：健脾开胃、生津止渴。

#### 西红柿炖牛腩

主料：牛腩、番茄各适量。

调料：姜、料酒、盐、葱、食用油、味精各适量。

做法：1、将牛腩洗净切成小方块，番茄放入开水中烫片刻，捞出剥去皮切成月牙块，姜切末、葱切段；

2、炒锅置火上，倒入食用油烧至五成热时，放入牛腩翻炒；

3、加入西红柿继续翻炒，西红柿要炒碎，把番茄酱炒出来；

4、加入适量清水、姜末、葱段、料酒，中火炖至肉熟；

5、加入盐、味精调味，收汁即可。

功效：强身健体、祛暑解烦。

### 糖拌西红柿

主料：西红柿4个

配料：绵白糖（依个人口味而定）

做法：1、先将西红柿洗净，切成月牙块，装入盘中；

2、加糖，拌匀即成。

功效：生津止渴，健胃平肝，适用于发热，口干口渴，高血压等病症。

### 【烹饪小妙方】

苦瓜和西红柿搭配可治疗口臭烦渴、腹胀厌食；莲藕木耳鸡蛋西红柿汤可口腔溃疡、牙龈肿痛等症状。

### 食用西红柿的禁忌

西红柿不宜和黄瓜同食。黄瓜含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C，西红柿富含维生素C，如果二者一起食用，会达不到补充营养的效果。西红柿忌与石榴同食。

空腹时不宜食西红柿。西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应，凝结成不溶解的块状物，容易引起胃肠胀满、疼痛等不适症状。

未成熟的西红柿不宜食用。青西红柿含龙葵碱，食用后轻则口腔感到苦涩，重时还会有中毒现象。

西红柿不宜长久加热烹制后食用。长久加热烹制后会失去原有的营养与味道。

西红柿偏凉，脾胃虚寒者不宜生吃，可选择加热过的西红柿或番茄汁。

夏季紫色佳蔬，茄子当道

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜，一年四季都有上市，但味道以夏天产的为佳。中医认为，茄子属于寒凉性食物。夏天食用，有助于清热解毒，对于容易生痱子、生疮疖的人，尤为适宜。

## 第36节：蔬菜养生，四季挑着吃(15)

茄子的营养价值与保健功效

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高，其含量最多的部位是紫色表皮和果肉的结合处，故茄子以紫色品种为上品。

茄子可保护心血管、抗坏血病，它所含的维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能，防止硬化和破裂，所以经常吃些茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。此外，茄子还有防治坏血病及促进伤口愈合的功效；

茄子有防治胃癌的功效。茄子含有龙葵碱，能抑制消化系统肿瘤的增殖，对于防治胃癌有一定效果。此外，茄子所含的B族维生素对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定辅助治疗作用。

茄子还可以抗衰老，茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可保持血液中胆固醇平稳，并且减少老年斑，对延缓人体衰老具有积极的意义。

中医认为，茄子性凉、味甘，有活血散瘀、清热解毒、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效，可用于治疗热毒疮疡、皮肤溃烂、风热隐疹等病症。

茄子的食用方法指南

茄子的吃法有多种，既可炒、烧、蒸、煮，也可油炸、凉拌、做汤，不论荤素都能烹调出美味的菜肴。茄子善于吸收肉类的鲜味，因此配上各种肉类，其味道更加鲜美。

茄子在烹饪过程中需要注意一些小问题，以减少营养的损失。吃茄子不要去皮，茄子皮里面含有维生素P，维生素P和维生素C是一对很好的搭档，维C代谢过程中需要维P的支持。

紫茄子煮米饭可辅助治疗黄疸型肝炎；茄子加油盐清蒸可治疗内痔发炎肿痛、内痔便血、痔疮便秘等症；白茄子根水煎后加红糖服用

可治疗产后腹痛。

### 【保健菜谱】

#### 肉片烧茄子

主料：茄子、猪肉各适量。

配料：青椒、葱姜蒜、

调料：淀粉、食用油、盐、酱油、白糖、料酒、味精、醋各适量。

做法：1、茄子去蒂洗净去皮，切滚刀块，肉切薄片，青椒洗净切块，葱切丁，姜切末，蒜切片；

2、将茄块用湿淀粉挂糊上浆（以减少维生素P在油炸的过程中大量损失）；

3、炒锅置火上，放油烧六七成热，放入茄块炸金黄色，再把青椒块也放入勺内，稍炸倒出沥油；

4、锅内放底油，烧热，放入肉片煸炒，再放葱丁、姜末、蒜片、茄块、青椒块翻炒；

5、放醋、料酒、水、酱油、盐、味精、白糖，烧开，用中火收汁，即可装盘食用。

功效：软化血管、平压降脂。

#### 蒜茄子

主料：鲜嫩茄子4个、大蒜两头。

调料：味精、香油、精盐各适量。

做法：1、茄子洗净，去蒂削皮，切成两片相连的若干片，放锅内蒸透，晾凉待用；

2、大蒜剥皮，捣成蒜泥；

3、两片茄子之间放少量蒜末儿，外面抹一层盐，放入带盖的干净容器中，置冰箱内腌一天；

4、食用时放入味精、滴入香油，捣烂拌匀即可。

功效：消炎杀菌，防痢抗癌，增进食欲。

## 炸茄盒

主料：猪瘦肉、茄子各适量。

配料：葱、姜、面粉、鸡蛋各适量。

调料：食用油、精盐、酱油、香油各适量。

做法：1、将猪肉洗净剁碎，葱姜切末；

2、将肉用酱油、精盐、香油、葱末、姜末拌好，做成馅备用；

3、茄子洗净去皮，从中切1~2刀，不可切到底，片片相连，在两片茄子中间抹入肉馅。

## 第37节：蔬菜养生，四季挑着吃(16)

4、鸡蛋打入碗内，加入面粉，调成糊状，抹在在夹好肉馅茄子的缝隙处，粘住两边，包住肉馅；

5、锅置火上，放油烧热，把茄盒放入油锅内，炸至两面焦黄，出锅即成。

功效：补血、稳定血压。

### 【烹饪小妙方】

茄子油炸会造成维生素P大量损失，但挂糊上浆后炸制能减少这种损失；茄子遇热极易氧化，颜色会变黑而影响美观，如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。

### 食用茄子的禁忌

茄子不宜和螃蟹同食。蟹肉性寒，茄子甘寒滑利，两者同属寒性，如果一起吃，肠胃会不舒服，严重的可能导致腹泻，特别是脾胃虚寒的人更应忌食。

老茄子不宜食用，特别是秋后的老茄子有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。

手术病人在术前一星期不宜吃茄子，因其含有一种名为SCAS的物质，会拖延病人苏醒的时间，影响病人康复速度。

### 夏季丝瓜，美丽“女人菜”

盛夏时节，很容易上火，丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效，其鲜嫩、滑爽的口感，老幼咸宜，不仅营养丰富，且颇具药用价值。炎热的夏季吃上一盘用丝瓜做成的汤菜，既可去暑清心，醒脾开胃，免除苦夏之烦恼，又可美白皮肤，特别适合女性食用。

### 丝瓜的营养价值与保健效果

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C、葫芦素，还含有人参中所

含的成分——皂甙等防病保健活性成分。

丝瓜有健脑的功效，其维生素B含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人脑健康。

丝瓜可抗坏血病，其维生素C含量较高，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症；同时还可抗病毒、防过敏，丝瓜提取物对乙型肝炎病毒有明显预防作用，在丝瓜组织培养液中还提取到一种具抗过敏物质泻根醇酸，其有很强的抗过敏作用。

丝瓜对女性月经不调能起到治疗作用。中医认为，丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效，因此民间常用它来治疗妇科疾病。

丝瓜作为美容佳品，更值一提。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能除雀斑、增白、去皱。丝瓜汁有“美容水”之称，用其擦脸，能使皮肤更加光滑、细腻，还具有消炎效果。

### 丝瓜的食用方法指南

丝瓜不宜生吃，因为生吃时有一种怪味道，可炒、烧、做汤食用或取汁用以食疗。丝瓜吃时最好去皮。丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

### 【保健菜谱】

#### 清炒丝瓜

主料：丝瓜1根。

调料：大葱、姜、枸杞、味精、盐、食用油各适量。

做法：1、丝瓜去皮洗净，切成薄片，姜切丝，葱切末；

2、油烧至九成热时，加入姜丝、葱爆香后，放入枸杞粒炒匀，放入丝瓜、精盐翻炒；

3、至丝瓜熟时，加入味精稍炒即可。

功效：解毒消痛，清热利湿。

#### 香菇烧丝瓜

主料：香菇（干）适量，嫩丝瓜1根。

调料：姜、精盐、味精、湿淀粉、香油、生油、料酒、食用油各适量。

做法：1、香菇泡发后去杂洗净，嫩丝瓜去皮切片，姜捣成姜汁；  
2、炒锅置火上，加入食用油，烧热后放香菇，翻炒数下，放丝瓜，翻炒；

3、放姜汁、料酒、精盐、味精、适量水，武火烧沸后改为文火；

## 第38节：蔬菜养生，四季挑着吃(17)

4、烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。

功效：益气血、通经络。

西红柿丝瓜汤

主料：西红柿2个、丝瓜1根。

配料：香葱1棵，高汤适量。

调料：熟猪油、味精、盐、胡椒粉各适量。

做法：1、将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片，香葱切末；

2、锅置火上，下熟猪油烧至六成热，倒入鲜高汤烧开；

3、放入丝瓜、西红柿，待二者都熟时，加胡椒粉、盐、味精，撒入葱花即成。

功效：清热解毒、消除烦热。

【烹饪小妙方】

丝瓜在烹制时应注意尽量清淡、少油，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，以保持其香嫩爽口的特点。

食用丝瓜的禁忌

丝瓜烹煮时不宜加酱油和豆瓣酱等口味较重的酱料，因为丝瓜的味道清甜，加酱料会抢味。

体虚内寒、腹泻者不宜多食丝瓜，丝瓜性寒，对身体不利。

秋季应选择滋阴润燥的蔬菜

秋季爱上防癌新秀西兰花

秋季干燥的气候经常会让人口干舌燥，咳嗽不断，饮食调理可以改善这一状况，营养学家提倡，秋季要多吃西兰花，因为这时西兰花花茎中营养含量最高。常吃西兰花有润喉、开音、润肺、止咳的功效，还可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率，堪称美味的蔬菜良药。

## 西兰花的营养价值与保健功效

西兰花的营养价值在各种蔬菜中首屈一指，其中蛋白质含量是菜花的3倍、番茄的4倍，钙的含量可与牛奶相媲美。此外，西兰花中磷、铁、钾、锌、锰等矿物质以及维生素和胡萝卜素的含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花高出很多，被誉为“蔬菜皇冠”。

西兰花被誉为“防癌新秀”，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。这是因为西兰花含萝卜硫素，可刺激身体产生抗癌蛋白酵素。经常食用，有助排除体内有害的自由基。

西兰花还可提高机体免疫力，它含有的丰富抗坏血酸，不但有利于人的生长发育，更重要的是能提高人体免疫功能，促进肝脏解毒，增强人的体质以及抗病能力。

西兰花对高血压、心脏病有调节和预防的功用。西兰花所含的类黄酮，不仅能防止感染，还是血管的“清道夫”，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，减少心脏病与中风的危险。

西兰花还是糖尿病患者的最好食物，其富含的高纤维能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。

新研究证明，常吃西兰花还可以抗衰老，防止皮肤干燥，是一种很好的美容佳品；且对保护大脑、视力都有很好的功效，是营养丰富的综合保健蔬菜。

## 西兰花的食用方法指南

西兰花在西餐上的吃法上主要是拌沙拉，或煮后作为配菜，这样避免了高温加热中的营养损失，对健康更为有利。中餐习惯与其他配菜一同炒食。

西兰花煮后颜色会变的更加鲜艳，但要注意的是，在焯西兰花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣；

西兰花焯水后，应放入凉水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

## 【保健菜谱】

## 香菇西兰花

主料：西兰花、香菇各适量。

调料：盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：1、西兰花洗净，适当切成小朵，用热水把香菇泡软，洗净挤干水分。

## 第39节：蔬菜养生，四季挑着吃(18)

2、将西兰花、香菇同时放入开水中焯一下，捞出沥干晾凉待用；

3、炒锅置火上，放油烧热，依次放入香菇、西兰花快速翻炒；

4、待炒熟后，放盐、味精和胡椒粉调味，出锅即成。

功效：防癌抗癌、润燥爽口。

### 兰花虾球

主料：西兰花、虾仁各适量。

调料：盐、味精、湿淀粉各适量。

做法：1、西兰花洗净，切成小朵，用开水焯一下，捞出用凉水过一遍，沥干水晾凉待用；

2、虾仁去背上黑线，洗净；

3、炒锅置火上，放油烧热，倒入西兰花和虾仁翻炒；

4、待二者熟后，放湿淀粉勾芡，加盐、味精调味即成。

功效：增强免疫力、健脑明目。

### 凉拌西兰花

主料：西兰花适量。

辅料：黑木耳（干）、小葱10克、大蒜各适量。

调料：味精、盐醋、香油各适量。

做法：1、黑木耳泡发去蒂洗净，用开水焯一下，切丝备用；

2、将西兰花洗净分成小块，用开水焯一下，摊开，凉凉；

3、葱切丝、蒜切末；

4、将西兰花、黑木耳丝、葱丝、蒜末放一起，加适量盐、醋、味精香油，拌匀即可食用。

功效：润肺止咳、滋润皮肤。

### 【烹饪小妙方】

西兰花中常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可有助于去除残留

农药。

### 食用西兰花的禁忌

西兰花和猪肝不能同食，猪肝中含有丰富的铜、铁、锌等微量元素，西兰花中含有大量的醛糖酸残基，同时食用能形成螯合物，影响人体对营养物质的吸收。

牛奶与西兰花相克，同食会影响钙的吸收。

### 莴笋成秋季主打菜

秋季是由热而寒的过渡季节，养生重在饮食调养心肺，如果因为秋燥而影响食欲，可以多吃莴笋，刺激食欲，此外，秋季爱患咳嗽的人，多吃莴笋叶还可平咳。可见，莴笋应该成为秋季的主打菜。

### 莴笋的营养价值与保健功效

莴笋能改善消化系统功能。因其味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲。莴笋中含有的大量纤维素，能够促进人体的肠壁蠕动，防治便秘。莴笋的其乳状浆液，能增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，能迅速帮助人体排出宿便和毒素以及浊气，起到清肠、减肥、瘦身的作用。

莴笋有润发、利尿、通乳的功效。莴笋中钾的含量远远高于钠含量，能促进排尿，维持水平衡。莴笋也有通乳的功效，《本草纲目》记载，李时珍曾用莴笋加酒，煎水服用来治疗产后乳汁不通。因缺钾而脱发者，经常食用莴笋，可以令秀发乌黑、浓密、顺滑。

莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长，另外，莴笋中还含有铁、钙等矿物质，对儿童换牙、长牙很有好处。莴笋中的含碘量高，有利于人体基础代谢、心智、体格发育以及情绪调节，因此莴笋具有镇静的作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。

莴笋具有调节神经系统功能的作用，其所含有机化合物中富含人体可吸收的铁元素，可治疗缺铁性贫血，莴苣的热水提取物可以抑制某些癌细胞，所以莴笋是防癌抗癌的保健蔬菜。

莴笋叶的营养远远高于莴笋茎，叶比其茎所含胡萝卜素高出72倍多，维生素B1是茎的2倍，维生素B2是茎的5倍，维生素C4是茎3倍。

莴笋的食用方法指南

## 第40节：蔬菜养生，四季挑着吃(19)

莴笋的肉质脆嫩，是秋季餐桌上的美食，可生食、凉拌、炒食、或腌渍，也可用它做汤和配料等，最常见的做法是凉拌或清炒莴笋。

凉拌莴笋可治疗上火而引起的牙龈肿痛、齿缝出血、鼻干流血；莴笋炒腰花可补肾增乳汁；鲜莴笋叶煎汤饮，可治疗浮肿和肝腹水；将莴笋茎和叶捣烂后煮熟，作为饮品，能治腹痛；莴笋与牛肉同食，可以促使乳房部位的营养供应，达到丰胸的效果。

### 【保健菜谱】

#### 虾皮莴笋

主料：莴笋半个、虾皮适量，

调料：食用油、盐、味精少许。

做法：1、莴笋去皮，洗净，切丝；

2、炒锅上火，加少许食用油，油热后，放入莴笋丝、虾皮，快速翻炒几下；

3、点入少许清水，继续翻炒，待莴笋熟后，加少许盐、味精即成。

功效：利尿通乳、安神降压。

#### 凉拌莴笋丝

主料：莴笋1根。

配料：熟花生米适量。

调料：盐、白糖、味精、花椒油、黑芝麻、食用油各适量。

做法：1、将莴笋均匀切成丝，放在一个稍微大一点的碗里待用；

2、将炒熟的花生米去皮，擀碎洒在莴笋丝上面，再洒一点盐、白糖、鸡精、花椒油、黑芝麻；

3、锅烧热，倒入食用油，烧热，泼在笋丝上面（要把调料都浇到）；

4、将油和以上作料拌匀，即可食用。

功效：促进食欲、安神助睡。

### 莴笋炒牛肉丝

主料：莴笋、瘦牛肉各适量。

调料：酱油、料酒各适量。

做法：1、将莴笋去皮切成丝；将牛肉切丝，放酱油与料酒，浸泡约半小时；

2、锅置火上，倒油烧热，放入牛肉丝，武火快速翻炒至熟，捞出备用；

3、锅置火上，倒油烧热，倒入莴笋丝，武火快炒至熟；

4、将炒好的莴笋盛入盘中铺底，将牛肉丝放在莴笋上面即可。

功效：调养气血、丰胸健乳。

### 【烹饪小妙方】

焯莴笋时，焯的时间不宜过长，一定要注意时间和温度，时间过长、温度过高会使莴苣绵软，失去清脆口感。

### 食用莴笋的禁忌

烹饪莴笋时，不宜放太多盐，因莴笋怕咸，盐要少放才好吃。

患有眼疾特别是夜盲症的人不宜多吃莴笋，因莴笋中的某种物质对对视神经有刺激作用。

莴苣下锅前不应挤干水分，虽然可以增加莴苣的脆嫩。但从营养角度考虑，这会丧失大量的水溶性维生素。

### 妙食秋藕最补人

莲藕是秋天餐桌的一道健康佳肴，民间有“荷莲一身宝，秋藕最补人”之说。立秋之后，天气变得干燥，根据“燥则润之”的原则，应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主，莲藕有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血，因此藕堪称男女老幼秋季的保健食品。

### 莲藕的营养价值与保健功效

莲藕是一种理想的素食，含有大量淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质。莲藕的含糖

量不算很高，又含有较高的维生素C和膳食纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。

莲藕可通便止泻、健脾开胃。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐，食物中的胆固醇及甘油三酯结合，使其从粪便中排出，从而减少人体对脂类的吸收。莲藕含有鞣质，能促进消化，通便止泻，且有益于食欲不振者增进食欲。

中医认为，莲藕有补血、凉血、止血的功效。在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，用藕辅以其他食材煲汤，特别适合缺铁性贫血患者补血。莲藕含有大量的单宁酸和维生素K，有收缩血管作用，可用来止血，且不留瘀，是热病血症的食疗佳品。妇女产后本忌食生冷，但唯独不忌藕，这是因为它具有止血消瘀的特性。

## 第41节：蔬菜养生，四季挑着吃(20)

### 莲藕的食用方法指南

莲藕生熟食均可，也可以捣汁饮用，或晒干磨粉煮粥，药用价值都很高。莲藕既可单独做菜，也可做其他菜的配料。莲藕熟食适用于炒、炖、煎、炸、蒸等烹饪方式，如鲜藕炖排骨、凉拌藕片等等，都是具有保健作用的家常菜肴。

很多人喜欢吃炸藕合，但是不建议这种烹饪方法，因为油炸食品都会破坏食物本身的营养素，所以想兼具食疗效果，则最好是选择其他做法。莲藕生食堪与梨媲美，中医认为，生食藕能凉血散淤，熟食能补心益肾，具有滋阴养血的功效，可以补五脏之虚，强壮筋骨。而藕粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养身，是妇女儿童、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

我们平时往往把藕节弃之不用，其实藕节有很好的止血功能。藕节因含有2%左右的鞣质和天门冬酰胺，其止血收敛作用高于鲜藕。用藕节捣碎后加适量红糖煎服，对各种出血如吐血、咳血、尿血、便血、子宫出血等症有一定疗效。

为什么我们做出的莲藕往往总会觉得口感欠佳呢？其实道理很简单，就是没有注意区分莲藕类别，不同类别的莲藕，口味不同，烹饪方法也要有所不同。市场上最常见的莲藕可分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。

红花藕：藕形瘦长，外皮褐黄色、粗糙，含淀粉较多，水分较少，适合炖肉、炖鸡或煲汤；

麻花藕：藕形短而肥大，外皮呈粉红色，外表粗糙且带有麻点，含淀粉多，也适合炖肉、炖鸡或煲汤；

白花藕：外表细嫩光滑，体形细而长，呈银白色，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁，可生吃，且脆嫩香甜，最适合凉拌、炒食。

只要在入菜之前生食一小块莲藕，就可知道不同莲藕最适合哪种烹饪方式，凡生食脆嫩香甜的莲藕最适应凉拌，或脆炒藕丝、藕片；反之，生食苦涩且带有糯性的莲藕则适合炖肉、炖鸡或煲汤。

### 【保健菜谱】

#### 清炒藕片

主料：莲藕适量。

调料：盐、味精、食用油各适量。

做法：1、将嫩藕洗净切成薄片；

2、炒锅置火上，入油烧热，放入藕片颠翻几下；

3、放入适量食盐、味精立即出锅。

功效：健脾开胃、祛燥解渴。

#### 莲藕排骨汤

主料：排骨、莲藕各适量。

调料：葱、姜、盐、料酒各适量。

做法：1、把排骨洗净，切成小块，莲藕洗净，切片

2、在砂锅中倒入水，把洗净的排骨放进去；

3、武火把水煮沸，撇去浮沫；

4、在锅中放入葱、姜、盐和料酒；

5、用文火炖大约1小时，放入莲藕。再炖约1小时，莲藕变软，即可。

功效：清热凉血、滋阴补肾。

#### 凉拌藕片

主料：莲藕适量。

调料：酱油、精盐、味精、葱、姜、蒜各适量。

做法：1、将莲藕洗净去皮，切片，用开水烫一下，控去水分，装入盘内，葱切末、姜切丝、蒜切片；

2、在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片、加入酱油、精盐、味精、拌匀即成。

功效：养肺补血、清心安神。

【烹饪小妙方】

莲藕去皮后会很快变成褐色，可将去皮后的藕放在稀醋水中浸泡5分钟后捞起擦干，就可使其保持玉白般的颜色；炒莲藕时，可以一边炒，一边加些清水，炒出的藕就不会变黑。

食用莲藕的禁忌

脾虚胃寒者、易腹泻者不宜食用生藕，生藕性偏凉，生吃凉拌较难消化，有碍脾胃，所以宜食用熟藕。

## 第42节：蔬菜养生，四季挑着吃(21)

发黑、有异味的藕不宜食用。应挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，注意要无伤无烂无锈斑、不断节而干缩未变色的藕。

莲藕最好不要生食。有些藕寄生着姜片虫，很容易引起姜片虫病。人吃了带囊蚴的生藕，囊蚴就会在小肠内发育为成虫，成虫附在肠黏膜上，会造成肠损伤和溃疡，使人腹痛、腹泻、消化不良，儿童还会出现面部浮肿、发育迟缓、智力减退等症状。

煮藕时忌用铁器，以免使藕在烹饪过程中变黑。

切过的藕不宜直接存放。没切过的莲藕可在室温中放置一周的时间，但因莲藕容易变黑，切面孔的部分容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜，冷藏保鲜一个星期左右。

### 秋季吃豆芽可清热解毒

秋季容易出现口干唇燥等上火症候，应选择一些滋养润燥、清热解毒的食物，如黄豆芽和绿豆芽。黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以及钠、铁、磷、钙等人体必需的元素，黄豆、绿豆生芽后不但能保持原有的营养物质，而且增加了B1、B2、B12和C的含量。豆芽味甘性凉，有清热解毒、利湿通下等作用，适合秋季食用。

### 豆芽的营养价值与保健功效

豆芽是黄豆和绿豆经加工处理发出的嫩芽，是一种营养丰富的蔬菜。黄豆和绿豆在发芽过程中更多的营养元素被释放出来，更利于人体吸收，是低热量、高纤维素、高维生素C的蔬菜，营养更胜黄豆和绿豆一筹。豆芽中含有大量的抗酸性物质，可起到很好的防老化功能。在具有益寿延年功效的10种食品中，黄豆及黄豆芽排在第一位，绿豆和绿豆芽排在第六位。

黄豆芽的营养价值最高，具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及低胆固醇等功效。黄豆芽的蛋白质利用率要比黄豆

高10%左右，另外，发芽过程中由于酶的作用，更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素被释放出来。研究证明，黄豆发芽后，胡萝卜素可增加1~2倍，维生素B2增加2~4倍，维生素B12是大豆的10倍，维生素E是大豆的2倍，尼克酸增加2倍多。维生素E能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。另外因为黄豆芽含维C，是美容食品。常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处。

此外，黄豆芽还有一种叫天门冬氨酸的物质急剧增加，所以，人吃豆芽后能减少体内乳酸堆积，消除疲劳。最重要的是黄豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺，进而起到预防直肠癌等多种消化道恶性肿瘤的作用。

绿豆芽中含有丰富的维生素C，可以治疗坏血病；它还有清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积、防止心血管病变的作用；绿豆芽中还含有核黄素，对口腔溃疡的人很适合食用；它还富含膳食纤维，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症(食道癌、胃癌、直肠癌)功效；绿豆芽的热量很低，而水分和纤维素含量很高，常吃豆芽，可以达到减肥的目的。

### 豆芽的食用方法指南

食用绿豆芽时，可以凉拌、炒食、做汤或者作配料，黄豆芽一般都用来炒食或做汤，也可做配料。市场上卖的豆芽大多是用化肥和激素生发而成的，口感和营养都不如自己动手生的豆芽，在生发豆芽时，要注意不要把芽体发得过长，以芽体长到3~5厘米为宜（大约发3~5天）。豆芽并不是长得越长越有营养。

## 第43节：蔬菜养生，四季挑着吃(22)

在烹调豆芽时不宜多放盐，要尽量保持其清淡。豆芽下锅后要急速快炒，并应适当加些醋，这样才能保住豆芽中的水分，保证豆芽中的维生素B2和维生素C不被破坏。

### 【保健菜谱】

#### 黄豆芽炒肉丁

主料：黄豆芽、猪肉各适量。

调料：料酒、盐、酱油、味精、白砂糖、大葱、姜、大蒜、淀粉、花生油各适量。

做法：1、将黄豆芽洗净豆皮，沥去水，猪肉洗净，切成小丁，用湿淀粉抓匀上浆，葱姜蒜都切末；

2、锅内加油烧至四成热，放入肉丁滑透，倒入漏勺滤油；

4、锅内留底油30克烧热，放入葱末、姜末、蒜切末炆锅；

5、放入黄豆芽、料酒、酱油略炒，再放入白糖，加鲜汤、精盐，加盖用小火烧透，放入肉丁炒匀，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入明油，出锅装盘即成。

功效：清热解毒、补气养血。

#### 凉拌绿豆芽

主料：绿豆芽适量。

调料：红油、蒜、香菜、醋、香油、盐各适量。

做法：1、香菜切碎，蒜剁末，将红油、醋、盐、香油同放一个碗里调成味汁；

2、绿豆芽洗净后放沸水锅中，放一小匙盐煮约三分钟至熟；

3、捞出后用凉水投凉，控干水分；

4、将绿豆芽盛盘中，放盐拌匀；

5、上桌前放入红油碗里的味汁、蒜末、香菜碎，拌匀后即可上桌。

功效：利尿消肿、解毒通便。

### 绿豆芽炒蒜苗

主料：绿豆芽、青蒜各适量。

调料：大葱、姜、盐、味精、花生油各适量。

做法：1、将绿豆芽掐去两头，洗净沥去水，葱姜切丝；

2、将蒜苗洗净，切段；

3、锅置火上，加油烧热，放入葱丝、姜丝炆锅，倒入绿豆芽煸炒至断生，倒入蒜苗翻炒几下，撒入精盐，味精炒匀，出锅即成。

功效：预防心血管疾病、预防癌症。

### 【烹饪小妙方】

绿豆芽性寒，烹调时应配上一点姜丝，以中和它的寒性；烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点；芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

### 食用豆芽的禁忌

豆芽膳食纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人，不宜久食。

无根豆芽不能食用，因无根豆芽在生长过程中喷洒了除草剂，而除草剂一般都有致癌、致畸、致突变的作用。

烹调黄豆芽切不可加碱。

### 冬季应选择滋补和御寒的蔬菜

### 冬季当家菜——白萝卜“小人参”

白萝卜是很多家庭冬季餐桌上不可缺少的菜肴。冬季人们习惯进补而日常少动，体内易生热生痰，在进餐时选择白萝卜，可以消谷食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。所以冬季服食白萝卜可以预防疾病，利于健康。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”的说法。

### 白萝卜的营养价值与保健功效

白萝卜含有蛋白质、糖、维生素A、维生素C、尼克酸，以及无素钙、磷、铁等矿物质。白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。白萝卜内含有的糖化酵素和芥子油成分，能促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化，因此有“小人参”的美称。

常吃白萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。生萝卜汁有缓慢的降压作用。生萝卜汁加蜂蜜可作为高血压和动脉硬化患者很好的辅助食疗品。

## 第44节：蔬菜养生，四季挑着吃(23)

白萝卜还有较好的抗癌作用，因为萝卜含有纤维木质素，能提高巨噬细菌、异物以及坏死细胞的功能，从而加强人体抗癌的能力。生食白萝卜的抗癌效果最好。另外，白萝卜含有的糖化酵素还能分解致癌物亚硝胺，起防癌作用。

### 白萝卜的食用方法指南

白萝卜既可生食，也可熟食，还可捣汁饮，或外敷患处。熟食适用于烧、拌、做汤，也可作配料和点缀。

白萝卜中含有活性很强的干扰素诱生剂，但白萝卜的干扰素诱生剂不耐热，只有生吃并细嚼或榨成汁时才能直接接触黏膜细胞，刺激消化道产生干扰素，减少消化道癌变的机会。还有，白萝卜中的粗纤维和木质素也很丰富，但熟吃容易被破坏。

冬季人们往往吃肉较多，吃肉则易生痰，易上火。在吃肉的时候搭配一点白萝卜，或者做一些以白萝卜为配料的菜，不但不会上火，更会起到很好的营养滋补作用。

用白萝卜做汤，不但味道鲜美，还可以加速消化，养胃暖身。因萝卜中的维生素C可以帮助消除体内的废物，促进身体的新陈代谢。白萝卜与白菜做汤最适合，二者都有解渴利尿、帮助消化的功效，积食，虚火旺，常食油腻食物导致口舌溃疡或目赤的人，体内有热毒的人都可以喝这道汤来帮助消化与排毒。

白萝卜的不同部位所含的营养成分不同，因此，可采用不同部位不同吃法，以便能最大程度地吸收萝卜所含的营养。从头（粗的部分）到尾（细的部分）一般可分三段食用。从萝卜顶部向下1/3处维生素C含量最多，但质地有些硬，宜切丝、条，快速烹调，用于配羊肉做馅，味道极佳；萝卜中段，含糖量较多，质地脆嫩，可切丁做沙拉，切丝用糖、醋拌凉菜；萝卜尾部有较多的淀粉酶和芥子油一类的

物质，有些辛辣味，可帮助消化，增进食欲，若削皮生吃，是糖尿病患者用以代替水果的上选。

### 【保健菜谱】

#### 萝卜炖羊排

主料：羊排、白萝卜各适量。

调料：姜、大葱、料酒、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法：1、羊排洗净剁块，用清水泡净血水，萝卜去皮洗净切滚刀块；

2、锅置武火上，掺入清水倒入排骨，烧沸后撇去浮沫；

3、下姜、葱、料酒、胡椒粉再移至文火上炖至七成熟；

4、下萝卜，用文火烧至熟；

5、下盐、味精调味即成。

功效：补脾肾、壮筋骨、御风寒。

#### 糖醋萝卜条

主料：白萝卜半根。

调料：盐、糖、醋、味精各适量。

做法：1、白萝卜洗净去皮，切成条状，用少许食盐淹一下(20分钟左右)，

2、挤掉水份，放入一个有盖的容器里，放点糖，醋，味精；

3、盖上盖子，放在冰箱里2个小时左右即可食用。

功效：止咳去痰、开胃健脾。

#### 素烧白萝卜

主料：白萝卜1根。

辅料：香菜2棵

调料：食用油、盐、味精各适量。

做法：1、将白萝卜洗净、去皮、切块，香菜洗净，切末；

2、锅置火上，放食用油，烧热，放入萝卜快炒，炒透后加入水和盐；

3、用文火烧至烂熟，放入香菜略烧即可。

功效：消积化滞，润肺除痰。

#### 【烹饪小妙招】

白萝卜与胡萝卜最好不一起食用，若要一起吃时应加些醋来调和，以利于营养吸收。

#### 食用萝卜的禁忌

阴胜偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食白萝卜，因白萝卜为寒凉蔬菜。

## 第45节：蔬菜养生，四季挑着吃(24)

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食白萝卜。

服用人参、西洋参时不要同时食白萝卜，以免药效相反，起不到补益作用。

白萝卜和胡萝卜不宜同食。白萝卜中的维生素C含量极高，但胡萝卜中却含有一种抗坏血酸的分解酵素，会破坏白萝卜中的维生素C。

白萝卜不宜与橘子、梨、苹果、葡萄等水果同食，白萝卜进入身体后会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸，它能抑制甲状腺的工作。该物质产生的多少与摄入量成正比。如果同时摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果会在肠道被细菌分解，产生出羟苯甲酸和阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺工作的能力，从而诱发甲状腺肿大。

冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜

大白菜是冬季餐桌上必不可少的一道美蔬，冬季的干燥空气和凛冽寒风都对皮肤伤害很大，大白菜中含有丰富的维生素C、E，多吃大白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

大白菜的营养价值与保健功效

大白菜营养丰富，除含糖类、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸外，还含丰富的维生素等，有“百菜不如白菜”、“冬日白菜美如笋”之说。

大白菜中的维生素C可增加机体对感染的抵抗力，用于坏血病、牙龈出血、各种急慢性传染病的防治。同时，维生素C、E能起到很好的护肤和养颜效果。

大白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。对预防肠癌有良好作用。

微量的钼可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。在防癌食品排行榜中，白菜仅次于大蒜名列第二。白菜中有一些微量元素，能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

此外，大白菜还是减肥蔬菜，因为大白菜本身所含热量极少，不至于引起热量储存。大白菜中含钠也很少，不会使机体保存多余水分，可以减轻心脏负担。中老年人和肥胖者，多吃大白菜还可以减肥。

### 大白菜的食用方法指南

大白菜作为家常蔬菜，食用方法很多，既可生食，也可熟食。生食可做拌菜、泡菜、腌菜、沙拉等，熟食可炒、扒、熘、炖汤、做馅等。如猪肉、粉条、豆腐炖白菜、扒白菜、熘白菜、炒白菜、白菜肉末饺子、白菜丝沙拉.....都是餐桌上的常见菜，既营养美味，又兼具保健功效。

切大白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹饪大白菜时应先洗后切，因为大白菜里的维生素C等营养成分都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失。

烹饪大白菜前，最好用开水焯一下，对保护其中的维生素C很有好处。因为大白菜通过加热，可产生一种氧化酶，它对维生素C有很强的破坏作用。这种氧化酶在85℃时能被破坏。

大白菜适合与肉类一起炖食。因大白菜含较多维生素，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少肉中的亚硝酸盐和亚硝酸盐类物质，减少致癌物质亚硝酸胺的产生。

### 【保健菜谱】

#### 韩式辣白菜

主料：大白菜适量。

辅料：苹果、胡萝卜各适量。

调料：大葱、姜、大蒜、盐、白砂糖、辣椒粉各适量。

做法：1、大白菜洗净，用手撕成小块（手撕比刀切的口感要好），葱姜蒜切末；

2、胡萝卜去皮切薄片（也可以用食品加工切花形状），放入容器中，放一层，撒一层盐，放满后，上置重物，置放过夜；

## 第46节：蔬菜养生，四季挑着吃(25)

3、次日，压出菜汁盐水，用清水洗净，控干；

4、将白菜、胡萝卜、苹果、葱、姜蒜末等放在干净盆中，放入白糖、辣椒粉、少许味精拌匀，并用干净盘子压实，上罩干净纱布，室温下放置1—2天后存入冰箱；

5、随吃随取。

功效：清淡爽口、排毒减肥。

醋溜白菜

主料：大白菜适量。

配料：虾皮。

调料：酱油、醋、味精、香油、食用油、湿淀粉、葱、姜各适量。

做法：1、将大白菜片成片，虾皮用温水泡开，葱姜切末；

2、锅置火上，食用油烧热，放葱、姜末爆香，加白菜炒，再加虾皮(连原汤)、酱油快速翻炒，加醋，勾芡，再加味精，颠翻几下，淋上香油即成。

功效：帮助消化，调理五脏，提高免疫力

猪肉酸菜炖粉条

主料：五花肉、酸菜、粉条（最好是土豆粉）。

配料：高汤（最好是大骨头炖的汤）适量。

调料：花椒、大料、葱、姜、盐、味精各适量。

做法：1、五花肉用水煮到七八分熟，凉了切片备用，粉条用水泡软，酸菜切细丝，葱姜切丝；

2、锅置火上，加油烧热，放入花椒、大料先爆香，后放入葱姜丝呛锅，加入高汤，放盐调味；

3、然后加入酸菜、粉条，开锅以后下肉片；

4、炖至所有食材都熟，放味精调味即可。

5、吃的时候可以附上一碟蒜泥酱油蘸肉片吃（纯正的东北吃法）。

功效：开胃提神、滋阴润燥。

### 【烹饪小妙方】

在烹饪大白菜时，适当放点醋，无论从味道，还是从保护营养成分来讲，都是必要的。醋可以使大白菜中的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体吸收。醋还可使大白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。但醋应晚些放，以免破坏大白菜中的维生素C。

### 食用大白菜的禁忌

腐烂的白菜不宜食用。白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。

大白菜在沸水中焯烫的时间不宜过长。烫得太软、太烂，既影响口感，有丧失营养。最佳的时间为20～30秒。

腌制时间过长的酸菜不宜吃。尽管很多人喜欢吃酸菜，但经常吃酸菜容易造成身体损害。酸菜腌制时间过长，酸菜缸内会出现一层白色的霉苔，从中可分离出地霉菌，可促进亚硝胺生成，有致癌作用。另外，某些杂菌也能在制作酸菜时混入酸菜。在杂菌作用下，酸菜中的硝酸盐可还原成亚硝酸盐，能与血红蛋白结合成高铁血红蛋白，使人体出现紫绀等缺氧症状，还容易生成亚硝胺类致癌物质。

大白菜不宜喝兔肉同食。大白菜含有丰富的维生素C，兔肉含有优质的蛋白质。同时食用会使蛋白质变性，降低营养价值。

隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜不宜食用。因二者都会产生亚硝酸盐，可致癌。

腹泻及慢性痢疾患者不宜食用大白菜。《本草纲目拾遗》载：“惟性滑泄，患痢人勿用。”因大白菜甘平，含有丰富的纤维素，有通便的作用，腹泻者食之会加重症状。慢性痢疾患者肠胃虚弱，其饮食以益

气健脾、温补为宜，忌食生凉、黏糯油腻之物，大白菜甘平偏凉，有通便的作用，故慢性痢疾者忌食。

### 冬季暖身餐，洋葱唱主角

进入冬季，洋葱摆上餐桌的频率多起来，特别是西餐，洋葱唱主角。洋葱是俄罗斯人一日三餐离不开的蔬菜，说明多吃洋葱可增暖、强身。很多人在冬季常常感觉身体上某些小部位，比如手、脚、耳朵、小等特别寒冷，而此时身体的其他部位却并不是冷得受不了，医学上把这种反应统称为“寒症”。如果有这方面的症状，那就把洋葱请上餐桌，烹饪一些抵抗寒流的冬季暖身餐吧。

## 第47节：蔬菜养生，四季挑着吃(26)

洋葱的营养价值与保健功效

洋葱的营养价值极高，集营养、医疗和保健于一身，在欧洲被誉为“菜中皇后”，含有丰富的蛋白质、糖、粗纤维及钙、磷、铁、硒、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等多种营养成分。

洋葱有抵御流感的作用，是因为洋葱鳞茎和叶子含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物，具有辛辣味，有较强的杀菌作用，可以抗寒，抵御流感病毒。

洋葱能增进食欲，因其气味辛辣，能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化，对消化不良、食欲不振、食积内停等症有辅助治疗的效果。

洋葱可降血压。它是目前所知唯一含前列腺素A的，前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度，预防血栓形成作用。经常食用对高血压，高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

洋葱具有降血糖作用，因洋葱里有一种抗糖尿病的化合物，类似常用的口服降血糖剂甲磺丁胺，具有刺激胰岛素合成及释放的作用。

洋葱有提神作用，它能帮助细胞更好地利用葡萄糖，供给脑细胞热能，是神志萎顿患者的食疗佳蔬。

洋葱具有防癌抗癌的功效，其含有天然抗癌物质，它能阻止体内的生物化学机制出现变异，控制癌细胞的生长，其含有的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，它的特殊作用是能使人体产生大量谷胱甘肽，谷胱甘肽的生理作用是输送氧气供细胞呼吸，人体内硒含量增加，癌症发生率就会大大下降。

洋葱是最能够防止骨质流失的一种蔬菜。洋葱中含有一定的钙质，常吃洋葱能提高骨密度，有效防治骨质疏松症。

洋葱可预防胆固醇过高，洋葱不含脂肪，其精油中含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物。

## 洋葱的食用方法指南

洋葱根据皮色可分为白皮、黄皮和紫皮三种。白皮洋葱肉质柔嫩，水份和甜度皆高，适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒烧或生菜沙拉；黄皮洋葱肉质微黄，柔嫩细致，味甜，辣味居中，适合生吃或者蘸酱。

就营养价值来说，紫皮洋葱的营养更好一些。因为紫皮洋葱的辣味较大，含有更多的蒜素。此外，紫皮洋葱的紫皮部分含有更多的栎皮素，是对人体非常有用的保健成分。

洋葱食用前要切去根部，剥去老皮，洗净泥沙，生、熟食均可。在烹调实践中，用洋葱做主菜、配料或做调味品十分普遍，它可用于凉菜，也可用于热炒，既可用于中餐，西餐更是必不可少。用它做凉菜辛香可口、清爽不腻。如家常菜洋葱拌肉丝，用它做热菜味多醇厚，或清香滑嫩，或鲜香适口，比较常见的菜如洋葱爆猪肝、洋葱炒鸡丁等。

### 【保健菜谱】

#### 洋葱啤酒鸭

主料：鸭1/2只，洋葱1头

配料：啤酒1罐

调料：八角、葱、辣椒、姜各适量。

做法：1、鸭肉切块，放开水中焯一下，葱切段，辣椒切末，洋葱切丝，姜切片；

2、先将葱段、辣椒、八角与姜片爆香，倒入啤酒，再放进鸭肉及洋葱以中火熬煮至汤汁稍干，即可起锅。

功效：滋阴润燥、降压降脂。

#### 洋葱炒蛋

原料：鸡蛋4个，洋葱1个。

调料：食用油、盐、、胡椒粉、味精各适量。

做法：1、鸡蛋磕在碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；洋葱去皮、洗净切丝；

2、炒锅置火上，放少量油，烧热后，下洋葱丝炒片刻，盛出；

## 第48节：蔬菜养生，四季挑着吃(27)

3、炒锅置火上，放油烧热，将鸡蛋液倒在锅里，熟后用铲子切碎，放洋葱一起翻炒，放盐、味精，调味即可。

功效：降糖提神，暖身防病。

洋葱炒猪肝

主料：猪肝、洋葱各适量。

调料：大葱、姜、食用油、淀粉、酱油、胡椒粉、白糖、料酒、盐、味精各适量。

做法：1、洋葱切条，葱切斜段，姜切末，猪肝切片备用；

2、猪肝放入开水中焯一下，颜色一变即捞出，过水冷；

3、将猪肝加淀粉、酱油、胡椒粉、白糖、料酒腌10分钟；

4、锅置火上，放油烧热，放洋葱、葱段及姜屑，再放入猪肝片改翻炒；

8、加盐、味精调味拌炒均匀即可出锅。

功效：促进食欲、补血强身。

【烹饪小妙招】

切洋葱的时候，菜刀放在水里浸泡下，切一会用水冲下刀，就不会流流满面了；炒洋葱时，很容易发软粘在一起，如果在切好的葱头中拌少量的面粉就可避免，而且成色泽金黄，质地脆嫩，口感好。

食用洋葱的禁忌

洋葱不宜不可过量食用，因为它易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。

患有皮肤瘙痒性疾病、眼疾以及胃病、肺胃发炎者应少吃洋葱。

热病患者应慎食洋葱，因洋葱辛温。

患有眼疾、眼部充血时，不宜切洋葱，洋葱所含香辣味对眼睛有刺激作用。

洋葱不宜久煮。洋葱中的磺脲丁酸属油脂性挥发液体，长时间烹调易挥发，从而失去降血糖功效。

洋葱与蜂蜜不宜同食。蜂蜜有清热的作用，洋葱中含有多种生物活性物质，遇到蜂蜜中的有机酸和酶类时会发生化学反应，产生有毒物质，并刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻。

### 冬季吃圆白菜可杀菌消炎

冬季气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，应选择一些既能保证人体必需营养素的充足，又能提高人的耐寒能力和免疫功能等抵抗力的蔬菜。看似普通的圆白菜就完全符合这样的要求。

### 圆白菜的营养价值与保健功效

圆白菜中含有丰富的维生素C、维生素E、 $\beta$ -胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，因此，具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。

圆白菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点，叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用，因此，怀孕妇女及生长发育时期的儿童、青少年应该多吃。

新鲜的圆白菜有杀菌、消炎的作用。咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛时，可以将圆白菜榨汁后饮下或涂于患处。

圆白菜富含维生素U，为溃疡愈合因子，对溃疡有很好的治疗作用，能加速溃疡的愈合，是胃溃疡患者的有效保健食品。

圆白菜中含有丰富的抗癌物质，还含有丰富的萝卜硫素，能刺激人体细胞产生对身体有益的酶，进而形成一层对抗外来致癌物侵蚀的保护膜。萝卜硫素是迄今为止所发现的蔬菜中最强的抗癌成分。在抗癌蔬菜中，圆白菜排在第5位，相当显赫。

### 圆白菜的食用方法指南

圆白菜可生食，也可熟食。生吃的食疗保健效果最好，可以将圆白菜凉拌、做沙拉或榨汁。圆白菜熟食适于炒、炆、拌、熘等，可与

番茄一起做汤，也可作馅心。圆白菜不宜加热过久，以避免其中的有效成分被破坏。如果想吃醋熘圆白菜，可以在出锅前用一点儿酱油、醋和水淀粉勾芡。

## 第49节：蔬菜养生，四季挑着吃(28)

圆白菜能抑制癌细胞，通常秋天种植的圆白菜抑制率较高，因此秋冬时期的圆白菜保健效果最佳。购买时不益多，以免搁放几天后，大量的维生素C被破坏，减少菜品本身应具有的营养成分。

清洗圆白菜也很重要，因为现在的蔬菜农药含量很高，建议一片片清洗，洗过之后放在水盆里浸泡15-20分钟以去除农药后再切。

### 【保健菜谱】

#### 蔬菜沙拉

主料：圆白菜、西红柿、小黄瓜各适量。

辅料：青椒、洋葱（白皮）各适量。

调料：食用油、盐、柠檬汁、蜂蜜各适量。

做法：1、把所有准备好的材料（圆白菜、西红柿、小黄瓜、青椒、洋葱）分别洗净，包心菜、番茄切片，青椒、洋葱切环片；

2、把切好的材料拌匀，放在盘子中，备用；

3、最后，把所有的调味料（食用油、盐、柠檬汁、蜂蜜）混合，搅拌均匀，淋在蔬菜上即可。

功效：杀菌消炎、补充叶酸与维生素C。

#### 炆炒圆白菜

主料：圆白菜适量。

调料：花椒、干辣椒、醋、糖、盐、味精、食用油各适量。

做法：1、圆白菜撕成大片，洗净沥干，干辣椒剪成段，去籽（如果怕辣的话可不剪成段）；

2、锅置火上，烧热下油（可比平时炒菜时多放些油）；

3、油烧至7成热时（有烟起），放入花椒、干辣椒爆香；

4、下圆白菜快速翻炒至断生，下糖、醋、盐、味精调味即可。

功效：增强免疫力、预防感冒。

#### 多味蔬菜丝

主料：圆白菜适量。

辅料：芹菜、海带(鲜)、胡萝卜、青椒、辣椒油各适量。

调料：盐、味精、香油、料酒各适量。

做法：1. 将芹菜、胡萝卜、海带、圆白菜、青椒分别洗净，切丝，待用；

2、将芹菜、胡萝卜、海带、圆白菜、青椒放入水中炒片刻捞出。晾凉沥干；

3、放入盐、味精、料酒、香油、辣椒油调味，拌匀即可。

功效：开胃增食，去腻解毒。

### 【烹饪小妙方】

炝炒是圆白菜的一种很普遍的烹饪方法，所谓“炝炒”，就是用热油将花椒、干辣椒的味道炝出来，待圆白菜入油后再将这股麻辣鲜香施与它，诀窍是六字方针：锅热、油多、火猛。

### 食用圆白菜的禁忌

皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者不宜食圆白菜。

脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者不宜多食圆白菜，因其含有粗纤维量多，且质硬，食后会加重症状。

腹腔和胸外科手术后，胃肠溃疡及其出血特别严重时不宜吃圆白菜。

### 平常土豆冬季不平凡

土豆是是一种粮菜兼用型的蔬菜，特别适合北方干燥的冬季食用。因为冬季会引起燥热、便秘等不适，土豆甘平的属性可以养护脾胃，宽肠通便，且能滋润皮肤。

### 土豆的营养价值与保健功效

土豆的营养成分非常丰富，含有丰富的维生素A和维生素C以及优质淀粉，还含有大量木质素等，被誉为人类的“第二面包”。其所含的维生素是胡萝卜的2倍、大白菜的3倍、西红柿的4倍，维生素C的含量为蔬菜之最。土豆还含有人体自身不能合成的8种必不可少的氨基酸，

特别是赖氨酸和色氨酸的含量丰富。除此之外，土豆还含有比例不等的纤维素、碳水化合物、柠檬酸、钾、钙、磷、铁、镁及胡萝卜素**B1**、**B2**、**B5**。土豆是低热能、多维维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。

土豆有和中养胃、健脾利湿的功效。土豆含有大量淀粉以及蛋白质、**B**族维生素、维生素**C**等，能促进脾胃的消化功能。

## 第50节：蔬菜养生，四季挑着吃(29)

土豆含有大量膳食纤维，能宽肠通便，帮助机体及时排泄代谢毒素，防止便秘，预防肠道疾病的发生。

土豆能降糖降脂、美容养颜。土豆能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白，能促持消化道、呼吸道以及关节腔、浆膜腔的润滑，预防心血管和系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。土豆同时又是一种碱性蔬菜，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质，从而有一定的美容、抗衰老作用。

土豆有利水消肿的作用。土豆含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，且易于消化吸收，其所含的钾能取代体内的钠，同时能将钠排出体外，有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

土豆有调整情绪的功效。平时多吃土豆能缓解郁闷压抑、焦急自卑的情绪。这是因为人脑中有种“塞雷锋多宁”物质，缺乏则影响人的情绪。多吃土豆就能增补这种物质，使人心情开朗，摆脱烦躁。

### 土豆的食用方法指南

土豆既可以凉拌，也可以熟食，适用于煎、炒、烹、炸，也可烧、煮、炖、扒，食用方法花样百出，味道也绵密可口，无论是当主食还是当配菜都很不错。土豆凉拌最能体现土豆的营养价值，如凉拌土豆丝和土豆沙拉，凉拌土豆丝最好用柿子椒、尖椒和香菜作辅料，而土豆沙拉则应加入一些绿叶蔬菜，达到中西结合，营养搭配。

食用土豆时，荤素搭配好，可以在享受美食的同时，达到保持苗条身材的目的。牛肉是土豆的“黄金搭档”。牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但肉质较粗，有时会破坏胃黏膜。土豆与牛肉同煮，不但味道好，且土豆含有的丰富维生素能起到保护胃黏膜的作用。

现在洋快餐风靡全国，受到青少年及时尚一族的追捧，其中土豆泥、炸薯条很受欢迎，但土豆泥由于在加工过程中被氧化，破坏了大

量VC，使营养成分大大降低。炸薯条反复高温加热，产生聚合物，且含有大量热量，所以要尽量少吃。

### 【保健食谱】

#### 地三鲜

主料：茄子、土豆、青椒各适量。

辅料：盐、酱油、白糖、葱、姜、味精各适量。

做法：1、将茄子、土豆洗净后去皮，切成滚刀块；青椒洗净切成菱形块；葱、姜分别切末备用；

2、炒锅置火上，倒油烧热，将茄子块、土豆块分别过油备用。

3、锅内留底油，放入葱末和姜末，爆锅炒香，再放入刚刚过好油的土豆块和茄子块，翻炒一下；

4、放入酱油，白糖，盐，适量水，待食材渗入味后加入青椒片，翻炒均匀出锅即可。

功效：开胃健脾、通便利尿。

#### 醋溜土豆

主料：土豆2个、西芹3—4根、红辣椒1根。

调料：姜、盐、糖、白醋、香油、味精、食用油各适量。

作法：1、土豆去皮切丝，用清水泡5分钟，沥干水分；

2、西芹切条状，红辣椒切丝备用；

3、炒锅置火上，用少许油爆香姜丝、红辣椒，下西芹略炒，加盐、糖，味精、放土豆丝快速翻炒；

4、熄火前，添加醋及香油调味即可。

功效：降压降脂、美容养颜。

#### 煎土豆饼

主料：土豆2个，鸡蛋1枚。

调料：面粉、食用油、盐、味精各适量。

做法：1、土豆去皮，切成细丝（最好用擦子加工），浸泡在清水中待用；

2、取一大碗，放入鸡蛋、清水和面粉，将其混合拌匀，调成浓稠的面糊；

3、土豆丝捞起沥干水，加入面糊中，一同搅拌均匀；

4、加盐、味精，与土豆面糊一同拌匀入味。

5、烧热平底锅，加入食用油烧热，舀入一半土豆面糊，用勺子摊平成饼状，煎至其底部凝固；

6、翻面以中小火续煎，煎至双面呈金黄色，然后将剩下的土豆面糊煎熟；

7、将两块土豆饼分别切成几块；

8、将切好的土豆饼排放于盘中，即可食用。

功效：宽肠通便、缓解紧张情绪。

### 【烹饪小妙方】

把土豆放入热水中浸泡一下，再入冷水中，则很容易削去外皮；去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色，但不能浸泡太久，以免营养成分流失；粉质土豆一煮就烂，如果用于冷拌或做土豆丁，可以在煮土豆的水里加些盐水或醋，土豆煮后就能保持完整；土豆要用文火煮烧，才能均匀地熟烂，若急火煮烧，会使外层熟烂甚至开裂，里面却是生的。

### 食用土豆的禁忌

不削皮的土豆不能吃。薯类尤其土豆，含有一种叫生物碱的有毒物质，多集中在皮里，人体摄入大量生物碱，会引起中毒、恶心、腹泻等反应。

发芽土豆不能吃。土豆发芽后，芽孔周围就会含有大量的有毒龙葵素，这是一种神经毒素，可抑制呼吸中枢。如要食用须深挖及削去芽附近的皮层，再用水浸泡一段时间，煮食时间也须长一些。

绿皮土豆不能吃。绿皮土豆其生物碱毒性大大高于土豆芽眼窝的毒素。土豆生芽，只要抹去芽胚，把皮刮掉，就可以食用。而绿皮土豆则不可食用。